WILLIAM B. IRVINE

Nhóm Tâm lý học Tội phạm *dịch*

BÀN VỀ HAM MUỐN

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

BÀN VỀ HAM MUỐN

NHÀ XUẤT BẢN CÔNG THƯƠNG

Trụ sở: 655 Phạm Văn Đồng, Bắc Từ Liêm, Hà Nội

Tel: (024) 3934 1562

Fax: (024) 3824 2551

Website: http://nhaxuatbancongthuong.com

Công ty Cổ phần Sách Thái Hà

119 C5 Tô Hiệu - Cầu Giấy - Hà Nội

Tel: (04) 3793 0480

Fax: (04) 6287 3238

Chi nhánh TPHCM: 88/28 Đào Duy Anh, Phường 9, Q. Phú Nhuận

Tel: (028) 22532641

Website: www.thaihabooks.com/nhasachthaiha.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng biên tập: NGUYỄN MINH HUỆ

Biên tập viên nhà xuất bản: Tôn Nữ Thanh Bình

Biên tập viên Thaihabooks: Nhung Trần

Sửa bản in: Trang Mon

Thiết kế bìa: Thái Hiền

Trình bày: Thu Hằng

In 1.000 cuốn, khổ 15,5x24cm tại Công ty Cổ phần In Bản Việt.
Địa chỉ: Thôn Hậu Ái, xã Vân Canh, huyện Hoài Đức, TP. Hà Nội.

Số đăng ký KHXB: 759-2022/CXBIPH/06-35/CT.

Quyết định xuất bản số: 202/QĐ-NXBCT cấp ngày 16/8/2022.

In xong và nộp lưu chiểu năm 2022.
ISBN: 978-604-362-110-5

Lời cảm ơn

Vào giữa tháng 9 năm 2000, tôi đã từng từ bỏ ý định viết một cuốn sách bàn về ham muốn vì những trục trặc của ổ cứng máy tính. Giữa thời điểm đó và khi những dòng cuối cùng được viết vào cuối năm 2004, cuốn sách này đã nhận được sự đóng góp của nhiều người và bằng nhiều cách khác nhau. Tôi dành những dòng này để gửi lời cảm ơn đến họ.

Lời đầu tiên, xin cảm ơn các bạn sinh viên đã đăng ký tham gia các buổi hội thảo về ham muốn do tôi giảng dạy vào hai mùa đông năm 2001 và năm 2003; cảm ơn Derek Vanhoose và Jason Phillips, những người đã nghiên cứu độc lập với tôi về ham muốn; và đặc biệt là Nicholas Barnard, Chris Poteet và Sarah Kaplan đã dành thời gian để đọc những trang bản thảo của tôi sau giờ học. Những sinh viên này là những chú "chuột bạch" để tôi kiểm tra những nghiên cứu dang dở của mình.

Cảm ơn các đồng nghiệp của tôi ở Khoa Giáo dục khai phóng và Khoa Triết học thuộc Đại học Wright State vì đã cho phép tôi thỉnh giảng về ham muốn. Cảm ơn các đồng nghiệp của tôi – Scott Baird và Don Cipollini ở Khoa Sinh học; Scott đã bàn luận về sự tiến hóa của ham muốn với tôi, còn Don thì thu xếp để tôi làm một hội nghị chuyên đề về chủ đề này. Xin gửi lời cảm ơn đặc biệt tới đồng nghiệp của tôi, James McDougal ở Khoa Dược lý và độc dược học vì đã đọc và nhận xét về các chương bản thảo. Tôi cũng dành sự biết ơn tới Bruce LaForse ở Khoa Cổ điển vì đã trả lời các câu hỏi về Hy Lạp và Latinh, và Carlos Lopez ở Khoa Tôn giáo vì đã trả lời các câu hỏi về Ấn Độ giáo và Phật giáo.

Cảm ơn Gary Klein vì đã cho phép tôi thuyết trình về tâm lý học ham muốn tại Klein Associates, và cảm ơn Terry Stanard cùng David Malek tại Klein về những phản hồi của các bạn dành cho nghiên cứu của tôi. Tôi cũng xin gửi lời tri ân đặc biệt tới Gary vì đã động viên và hỗ trợ tôi hoàn tất dự án này.

Cảm ơn Connie Steele và Karen Chamberlain – những người bạn đã dành sự quan tâm và khích lệ cho dự án này.

Tôi cũng muốn cảm ơn các biên tập viên Elda Rotor và Cybele Tom đã định hướng nội dung và dành tặng tôi lời nhắc nhở rằng sự tiến bộ của một tác giả không chỉ thể hiện bằng số từ được viết mỗi ngày mà còn là bao nhiêu từ bị gạch đi sau đó.

Cuối cùng, tôi rất biết ơn vì được cho phép sử dụng và in lại một đoạn trích từ "Papyrus Chester Beatty I," thuộc tác phẩm *Love Lyrics of Ancient Egypt* (tạm dịch: Lời hát tình yêu của Ai Cập cổ đại), do Barbara Hughes Fowler chuyển ngữ, bản quyền thuộc về Nhà xuất bản Đại học North Carolina, năm 1994.

> Một người thông thái cần rất ít điều kiện để thấy hạnh phúc, nhưng đối với một tên ngốc thì không gì có thể thỏa mãn được y. Đó là lý do tại sao hầu như ai ai cũng đều khốn khổ.
>
> *—La Rochefoucauld*

Ham muốn là một chủ đề mà ở đó, góc nhìn đúng đắn chỉ có thể đạt được bằng cách đảo ngược gần như hoàn toàn những quan điểm thông thường của đám đông.

—Bertrand Russell

Giới thiệu

Lúc này đây bạn đang trải nghiệm sự ham muốn; bởi nếu không thì bạn có thể đã chẳng đọc những dòng này. Ngay cả khi bạn đang đọc chúng theo yêu cầu của người khác, bạn vẫn bị thôi thúc bởi ham muốn làm hài lòng người đó. Và nếu ngừng đọc thì đó không phải vì bạn đã hết ham muốn mà bởi vì ham muốn của bạn đã thay đổi.

Chúng ta ngập chìm trong ham muốn gần như trong mỗi phút giây ta thức. Nếu ngủ thì ham muốn tạm thời được chế ngự, trừ khi mơ và những giấc mơ có thể sẽ được định hình bởi những ham muốn của chúng ta. Kỹ năng hình thành ham muốn thật phi thường. Chẳng có ai dạy chúng ta cách làm việc đó. Hơn thế nữa, nó còn là một kỹ năng mà chúng ta có thể luyện tập cả đời mà không biết mệt mỏi. Khi nói đến ham muốn, ai cũng là chuyên gia. Nếu có một giải Olympic về môn ham muốn thì tất cả chúng ta sẽ có mặt trong đội tuyển tham dự. Đau ốm và tuổi già có thể thay đổi thứ mà chúng ta ham muốn, nhưng chúng không khiến ta dừng ham muốn.

Hãy thử chặn dòng chảy của ham muốn trong giây lát. Bạn sẽ phải ngừng vặn người, ngừng gõ những ngón tay hay siết chặt các ngón chân; bạn sẽ phải thả lỏng lưỡi trong khoang miệng và để mi mắt khép lại; bạn sẽ ngồi ngả người ra ghế hoặc nằm xuống bất động; trong khả năng của mình, bạn sẽ phải từ bỏ sự kiểm soát đối với hơi thở và để cho tâm trí trở nên trống rỗng. Nói cách khác, bạn sẽ phải bước vào trạng thái mà chúng ta gọi là thiền định. Và ngay cả thế, bạn vẫn không thể xóa sạch được ham muốn của bản thân bởi bạn sẽ không ở trong trạng thái này trừ khi bạn không

ngừng ham muốn duy trì điều đó. Người ta cần phải có ham muốn để cố gắng dập tắt ham muốn, mà thường là không thành công.

Nếu thử trải nghiệm trên thì bạn sẽ phát hiện ra tâm trí của mình gần như không bao giờ trống rỗng. Những ý nghĩ mới sẽ nảy sinh, nhiều ý nghĩ trong số đó thể hiện sự ham muốn. Bạn có thể thấy mình đang đói và muốn ăn, hay bạn đang cảm thấy khó chịu và muốn cựa quậy. Bạn có thể trải qua cảm giác tức giận bởi nỗi thất vọng về những ham muốn trước đây, hoặc cảm giác lo âu bởi những ham muốn về tương lai. Thử nghiệm này cũng giống với thiền định, hay còn được biết tới là tọa thiền. Bằng cách thực hiện thiền định, các thiền sư thấu tỏ được quá trình mà những ham muốn âm thầm hình thành bên trong chúng ta.

Ham muốn làm thế giới này trở nên sinh động. Nó hiện diện nơi đứa bé đang khóc đòi sữa, nơi bé gái đang loay hoay giải một bài toán, người phụ nữ gặp người mình yêu và quyết định có con sau đó, hay bà cụ khom người trước khung tập đi, dịch chuyển từng bước chậm chạp dọc theo hành lang của viện dưỡng lão để nhận bức thư của mình. Khi tước bỏ ham muốn khỏi thế giới này, bạn sẽ ở một nơi mà sự sống đóng băng, con người không có lý do gì để sống và chẳng có lý do nào để chết.

Một số người có ít ham muốn hơn phần nhiều những người còn lại. Một số người thiếu ham muốn vì họ bị trầm cảm. Một số người khác thì thiếu ham muốn vì họ đã Giác ngộ. Trạng thái Giác ngộ này thường là kết quả cuối cùng sau nhiều năm nỗ lực với một ham muốn mãnh liệt là giải thoát bản thân khỏi sự kìm kẹp của ham muốn.

Vì chúng ta liên tục trải nghiệm sự ham muốn nên chúng ta không nhận ra sự hiện diện của chúng. Cũng giống như tiếng ồn do quạt máy vi tính tạo ra. Tiếng ồn luôn có mặt ở đó, một tiếng thì thầm nhỏ, và bởi vì nó luôn có mặt ở đó nên chúng ta không để tâm tới nó. Tương tự như thế, chúng ta luôn lờ đi những ham muốn của mình, sự thăng trầm và vai trò của chúng trong cuộc sống của ta. Chỉ khi nào ham muốn của chúng ta trở nên dữ dội (như khi ta bước vào tình yêu) hoặc khi xảy ra xung đột (như lúc thèm ăn một ly kem nhưng lại ước mình không thèm nó nữa vì đang ăn kiêng) thì chúng ta mới chú ý đến những ham muốn của mình, cùng với sự pha trộn giữa cảm giác bối rối và bực bội. Và bởi không nhận ra hoạt động của ham muốn bên trong mình nên chúng ta có đầy rẫy những quan niệm sai lầm về nó.

Việc đọc cuốn sách này có thể mang lại một hệ quả là lần đầu tiên trong đời, bạn để tâm đến sự vận hành của ham muốn của bản thân. Khi đó, bạn sẽ nhanh chóng có được nhận thức đầy kinh ngạc rằng ham muốn của bạn có một cuộc đời riêng. Chúng chợt lóe lên trong đầu bạn, gần như là từ trên trời rơi xuống. Thực sự, trong nhiều trường hợp, bạn không lựa chọn những ham muốn nhiều bằng việc phát hiện thấy chúng tồn tại trong bạn. Bạn cũng sẽ hiểu rõ mức độ mà những ham muốn không mời mà đến này định đoạt cách mà bạn sống mỗi ngày, và về lâu về dài là cách mà bạn sống hết cuộc đời mình.

Ở một góc độ khác, khi hiểu được cách thức hoạt động của ham muốn thì những ham muốn mà bạn hình thành có khả năng thay đổi. Chắc chắn điều này đã xảy ra với tôi trong suốt quá trình nghiên cứu của mình. Một khi tôi hiểu được mức độ mà các ham muốn nảy sinh một cách tự phát chứ không phải do quá trình suy nghĩ lý trí thì tôi ngày càng hoài nghi những ham muốn ấy. Tôi sẽ hỏi: "Ham muốn này đến từ đâu? Tại sao tôi lại muốn điều này?" Trong nhiều trường hợp, sau khi đặt câu hỏi thì cuối cùng, tôi sẽ loại bỏ được ham muốn đang nói đến. (Chỉ trong nhiều trường hợp, nhưng không phải là trong tất cả! Tôi hoàn toàn không tuyên bố rằng mình đã làm chủ được ham muốn).

Mục tiêu của tôi khi nghiên cứu về ham muốn là lục tung nó lên để kiểm tra, để hiểu làm thế nào và tại sao ham muốn lại xuất hiện, chúng ảnh hưởng đến cuộc sống của ta ra sao và làm thế nào để làm chủ ham muốn. Khi theo đuổi mục tiêu này, tôi xem xét những lời dạy về ham muốn của Phật giáo, Đạo giáo, Ấn Độ giáo, người Amish, người Shaker, và các vị thánh Công giáo, cũng như những điều mà các triết gia Hy Lạp và La Mã cổ đại cũng như các triết gia châu Âu thời hiện đại đã nói đến. Việc khảo cứu về ham muốn của tôi ngoài yếu tố đa văn hóa còn mang tính đa ngành. Sau khi xem xét các tác phẩm của các triết gia và nhà tư tưởng tôn giáo, tôi còn nghiên cứu khoa học về việc làm thế nào và tại sao chúng ta lại hình thành những ham muốn.

Đã có rất nhiều người suy ngẫm và viết về ham muốn trong vài thiên niên kỷ qua, và bạn đọc hẳn sẽ tự hỏi: Vậy còn gì để nói về chủ đề này? Nhưng tôi cho rằng đây là một thời điểm thích hợp để xét lại về ham muốn. Trong ba thập kỷ qua, các nhà tâm lý học tiến hóa đã đưa ra một số phát hiện về lý do tại sao chúng ta lại muốn những điều mà ta muốn. Trong cùng thời kỳ đó, các nhà khoa học thần kinh đã có những khám phá giúp chúng ta lần đầu tiên hiểu được cơ chế của ham muốn. Hiểu biết này cho phép họ

phát triển những loại thuốc như Prozac giúp khơi dậy ham muốn ở những bệnh nhân trầm cảm. Ở các trang tiếp theo, tôi sẽ cố gắng dung hòa các quan điểm cổ điển về ham muốn với nghiên cứu khoa học được thực hiện trong vài thập kỷ qua. Rồi chúng ta sẽ thấy, nghiên cứu này về cơ bản xác nhận nhiều nhận định tiền khoa học của các triết gia và các nhà tư tưởng tôn giáo về sự vận hành của ham muốn. Điều đó cũng xác nhận nhiều lời khuyên về cách làm chủ ham muốn của những vĩ nhân như Đức Phật, Epictetus và Thoreau.

Sự phát triển xã hội và kinh tế trong những thập kỷ gần đây cũng là lý do khiến thời điểm này là lý tưởng để xem xét lại ham muốn. Trên khắp thế giới, mức độ giàu có, phồn vinh tăng lên không khiến mức độ mãn nguyện cá nhân cũng vì thế mà tăng theo. Đặc biệt là những công dân ở các quốc gia giàu có, họ được tận hưởng một mức độ tiện nghi vật chất mà tổ tiên của họ không thể tưởng tượng nổi. Thậm chí ngay cả những công dân được các nhà thống kê của chính phủ xếp vào loại nghèo thì cũng có thuốc kháng sinh, biện pháp tránh thai đáng tin cậy, máy nghe đĩa CD, được tiếp cận internet và ống dẫn nước vào tận nhà. Nhưng dù "có tất cả" so với ông cha mình thì họ vẫn cảm thấy bất mãn.

Phần lớn mọi người dành thời gian để theo đuổi những thành công mang tính xã hội như danh vọng, tài sản và tất cả những thứ đi cùng với chúng. (Và nếu không phải danh vọng, tài sản thì chí ít cũng là địa vị xã hội và sự sung túc tương đối). Họ tưởng tượng rằng nhờ đạt được thành công này thì họ cũng sẽ có được sự mãn nguyện – hay ít nhất là sẽ cảm thấy thỏa mãn với những thành tựu, mối quan hệ, tài sản, và quan trọng nhất là mãn nguyện với cuộc sống của họ. Và với sự thỏa mãn này, họ tin rằng hạnh phúc dài lâu sẽ đến với mình. Điều mà họ không nhận ra, cũng là điều mà tôi sẽ lập luận ở các trang tới, đó là người ta hoàn toàn có thể đạt được sự thỏa mãn mà không cần theo đuổi, hay đạt được nhiều thành công mang tính xã hội như thế. Thật vậy, khi chạy theo thành công bên ngoài, con người nhìn chung sẽ làm giảm đi cơ hội đạt được sự thỏa mãn bên trong.

Mọi người thường cho rằng cách tốt nhất để đạt được hạnh phúc là thay đổi môi trường xung quanh như nhà cửa, quần áo, xe cộ, công việc, bạn đời, người yêu và nhóm bạn bè của họ. Song những ai đã suy xét một cách cẩn trọng về ham muốn (chúng ta sẽ xem xét quan điểm của họ ở những trang tiếp theo) đều có chung một kết luận rằng cách tốt nhất, hay có lẽ thực sự là cách duy nhất, để có được hạnh phúc dài lâu không phải là thay đổi thế giới xung quanh chúng ta hay vị trí của chúng ta trong thế giới này, mà là

thay đổi chính bản thân mình. Cụ thể là, nếu có thể thuyết phục bản thân muốn những thứ mà ta đã có thì chúng ta có thể tăng hạnh phúc của mình lên đáng kể mà không cần đến bất kỳ thay đổi nào trong cuộc sống. Một người bình thường không thể nhận ra điều hết sức đơn giản rằng sự thỏa mãn tuyệt vời nhất mà họ có thể đạt được không phải là cố gắng đáp ứng những ham muốn xuất hiện trong mình, mà là kìm nén hoặc loại bỏ có chọn lọc những ham muốn đó. Trong suốt các thời đại và khắp các nền văn hóa, những người có hiểu biết thông tuệ đều cho rằng cách tốt nhất để đạt được hạnh phúc là làm chủ ham muốn của mình, nhưng những người bình thường lại bỏ qua lời khuyên này.

Làm chủ hoàn toàn các ham muốn của bản thân dường như là điều không tưởng. Ngay cả Đức Phật cũng không thành công trong việc dập tắt ham muốn: sau khi giác ngộ, Ngài vẫn duy trì một vài ham muốn – muốn thở, muốn ăn và đặc biệt là muốn chia sẻ với chúng sinh nguồn gốc sự giác ngộ của Ngài. Vì vậy, điều mà chúng ta nên tìm kiếm là khả năng làm chủ ham muốn một cách tương đối. Chúng ta nên học cách sắp xếp, phân loại các ham muốn, cố gắng thỏa mãn một số ham muốn và nỗ lực kìm nén những ham muốn khác.

Vậy làm sao để biết được khi nào chúng ta đã "làm chủ được" ham muốn? Đó là khi chúng ta trải qua cảm giác mà phần lớn những người từng suy nghĩ nghiêm túc về ham muốn đều hướng tới – cảm giác yên bình. Đây không phải là cảm giác do thuốc an thần mang lại, mà là khi chúng ta thấy mình may mắn được sống bất kỳ cuộc đời nào mà số phận an bài cho mình; là dù rơi vào hoàn cảnh sống nào, chúng ta vẫn cảm thấy hạnh phúc trọn vẹn. Mức độ lo âu giảm xuống cùng với cảm giác chúng ta không còn ám ảnh với những thứ như một chiếc xe hơi mới, một ngôi nhà to hơn, một cơ bụng săn chắc – những thứ mà chúng ta lầm tưởng rằng chỉ khi giành được, ta mới có được hạnh phúc dài lâu. Quan trọng hơn hết, nếu làm chủ được ham muốn trong chừng mực cho phép thì chúng ta sẽ không còn coi thường cuộc sống mình đang có và sẽ thôi mơ mộng được sống cuộc đời của người khác. Thay vào đó, chúng ta sẽ chấp nhận cuộc sống của riêng mình và sống trọn vẹn hết mình.

Cuốn sách này được chia thành ba phần. Trong Phần 1, tôi xem xét về đời sống bí ẩn của ham muốn. Tôi bắt đầu bằng cách mô tả những trường hợp mà mọi người thấy bản thân họ chìm đắm trong ham muốn một cách đột ngột và khó hiểu, cũng như những trường hợp mà những ham muốn vốn bị con người coi là hiển nhiên (nhưng lại định hình cuộc sống của họ trong nhiều thập kỷ)

bỗng nhiên biến mất. Tôi cũng xem xét nhu cầu mãnh liệt của con người là muốn tương tác và nhận được sự ngưỡng mộ từ người khác.

Nếu muốn giành chiến thắng trong trận chiến với những ham muốn bất hảo thì việc hiểu được chúng sẽ có ích cho chúng ta. Chính vì lý do này mà trong Phần 2 của cuốn sách, tôi xem xét những điều mà các nhà khoa học đã khám phá được về ham muốn, về cách chúng ta hình thành nên ham muốn và tại sao lại hình thành những ham muốn đó. Tôi bắt đầu bằng một cuộc thảo luận về cấu trúc của ham muốn và nguồn gốc của ham muốn trong chúng ta. Sau đó, tôi tiếp tục mô tả một số nghiên cứu được tiến hành bởi các nhà tâm lý học và nhà khoa học thần kinh về những điều diễn ra trong não bộ khi chúng ta ham muốn. Sau đó, tôi suy đoán về cách thức mà chúng ta tiến hóa khả năng ham muốn và những ham muốn cụ thể nào dần dần được "gắn chặt vào" chúng ta do quá khứ tiến hóa của chúng ta. Bởi sự thiết lập này mà chúng ta có xu hướng hình thành nên những ham muốn nhất định nào đó, nhưng điều đó không có nghĩa là bằng cách nỗ lực thỏa mãn các ham muốn đó, ta sẽ đạt được một cuộc sống hạnh phúc hoặc ý nghĩa. Trong Phần 3, tôi xem xét lời khuyên về cách làm chủ ham muốn được đưa ra qua hàng thiên niên kỷ và ở khắp các nền văn hóa, bao gồm tôn giáo, triết học và cả những lời khuyên được coi là lập dị nhất.

Tôi muốn lưu ý ngay từ đầu với độc giả rằng ở những trang tiếp theo, tôi sẽ không cung cấp một "phương pháp thần kỳ" để có thể ngay lập tức xóa bỏ những ham muốn bất hảo một cách dễ dàng. Thay vào đó, những gì mà tôi mang lại là sự hiểu biết sâu sắc về cách thức hoạt động của ham muốn, vai trò của nó trong đời sống con người và mối quan hệ giữa sự hình thành ham muốn, thỏa mãn ham muốn và hạnh phúc của con người. Hy vọng rằng những hiểu biết này sẽ giúp độc giả cảm thấy thỏa mãn với cuộc sống của bản thân hơn, thay vì bị những quan niệm sai lầm về cách vận hành của ham muốn khiến cho bạn đau khổ như phần đông mọi người. Độc giả cũng sẽ tiếp cận được những cách thức để có thể ngăn chặn những ham muốn bất hảo nảy sinh trong mình và loại bỏ chúng ra khỏi tâm trí từ lời khuyên của những bậc trí giả trong suốt hàng ngàn năm thông qua các cuộc thảo luận của tôi. Đó là những ham muốn mà mặc dù ta đã cố gắng hết sức kiềm chế nhưng chúng vẫn cứ nảy sinh. Một lần nữa, tôi nhắc lại rằng tôi không có giải pháp thần kỳ nào, bởi làm theo bất kỳ lời khuyên nào cũng đòi hỏi thời gian và nỗ lực. Nếu chúng ta thích những điều mà các Phật tử Thiền tông đã nói về cách làm chủ

ham muốn thì chúng ta có thể dành hàng giờ đồng hồ để yên lặng ngồi thiền; nếu thích lời dạy của người Amish, chúng ta có thể gia nhập một cộng đồng Amish (nếu họ muốn thu nạp chúng ta); nếu đồng tình với lời dạy của các triết gia khắc kỷ thì chúng ta có thể dành thời gian tìm hiểu các tác phẩm của họ. Nhưng tôi xin nói thêm rằng thời gian và công sức mà chúng ta bỏ ra để cố gắng làm chủ ham muốn có lẽ sẽ ít hơn đáng kể so với việc đầu hàng trước ham muốn và rồi tiêu tốn thời gian, nỗ lực, làm việc không ngừng nghỉ để thỏa mãn bất cứ ham muốn nào trôi nổi trong đầu óc mình.

PHẦN 1

ĐỜI SỐNG BÍ MẬT CỦA HAM MUỐN

Vậy là ta đã phí phạm đời ta biết bao năm, vì ta tưởng đã gặp mối tình lớn nhất, và ta tưởng có thể sẵn sàng chết vì một người đàn bà thực ra không làm ta thích thú, chẳng hề hợp với sở thích của ta!

—*Marcel Proust*

1
Sự thăng trầm của ham muốn

Một số ham muốn được hình thành nhờ vào các quá trình suy nghĩ lý trí. Giả sử tôi muốn ăn trưa. Tôi kết luận rằng cách tốt nhất để ăn trưa là lái xe đến một nhà hàng gần đây, sau khi nhận ra tủ lạnh trong nhà đã hết thức ăn. Kết quả là, tôi hình thành một ham muốn lái xe đến nhà hàng. Đây là quá trình hoàn hảo và đáng khen ngợi của lý trí.

Tuy nhiên, sẽ là một sai lầm nếu cho rằng mọi ham muốn của chúng ta đều được hình thành như vậy. Ngược lại, nhiều ham muốn sâu sắc, có ảnh hưởng nhiều nhất đến cuộc đời chúng ta lại không có lý trí, nghĩa là ta không dùng đến quá trình suy nghĩ lý trí để tạo nên chúng. Quả thực, chúng ta không tạo ra chúng mà chúng tự hình thành bên trong ta. Chúng chỉ đơn giản là xuất hiện trong đầu ta, một cách đường đột, không mời mà đến. Trong khi chúng ngự trị ở đó thì chúng kiểm soát cuộc sống của chúng ta. Một ham muốn nổi loạn có thể giẫm nát những kế hoạch mà chúng ta đặt ra cho cuộc đời mình và do đó làm thay đổi số phận của ta.

Nếu chúng ta hiểu được ham muốn – thật vậy, nếu chúng ta hiểu được thân phận của con người – thì chúng ta cần phải thừa nhận về khả năng tự phát của ham muốn. Sau đó, chúng ta hãy xem xét một số trường hợp mà cuộc sống của những con người vô cùng lý trí bỗng bị đảo lộn hoàn toàn bởi sự xuất hiện đột ngột, không thể

lý giải được của ham muốn.

Rơi vào tình yêu là một ví dụ điển hình của một ham muốn ảnh hưởng đến cuộc sống theo cách không tự nguyện. Chúng ta không thể dùng lý trí thuyết phục mình yêu, và cũng không thể dùng lý trí thuyết phục mình đừng yêu. Khi yêu, vũ khí lý trí của ta ngừng hoạt động. Yêu cũng giống như bị cảm lạnh khi thức dậy, hoặc nói đúng hơn là tỉnh dậy mà bị sốt. Chúng ta không đưa ra quyết định phải lòng ai đó, cũng như không quyết định mình bị cúm. Bệnh tương tư là một tình trạng ngược lại ý muốn của ta, bởi một ngoại lực gây ra. Ngoại lực này là gì? Một số người sẽ nửa đùa nửa thật chỉ ngón tay về phía Thần Tình yêu để tố cáo. Chúng ta rơi vào lưới tình vì Thần Tình yêu đã chọn chúng ta làm mục tiêu mà không hỏi ý ta trước và bắn một mũi tên truyền bệnh tương tư vào ta. Tôi nhận ra điều này chỉ là một huyền thoại, nhưng nó vẫn là một huyền thoại ẩn chứa khả năng giải thích đầy ấn tượng.

Chúng ta cần lưu ý rằng, tương tư thì khác với dục vọng. Một người có ham muốn tình dục cao có thể được thỏa mãn một cách dễ dàng với rất nhiều người. Ngược lại, một người tương tư trải nghiệm một ham muốn mãnh liệt theo bản năng giới tính thông thường với chỉ một mục tiêu – một con người cụ thể.

Khi tương tư, chúng ta mất kiểm soát đáng kể đối với cuộc sống của mình. Khi bắt đầu hành động một cách ngốc nghếch, chúng ta thực sự trở thành kẻ khờ dại vì yêu. Triết gia khắc kỷ La Mã Seneca mô tả tình yêu là "tình bạn bị mất trí."[1] Nhà cách ngôn người Pháp François duc de La Rochefoucauld tuyên bố rằng: "Mọi đam mê đều khiến chúng ta phạm phải sai lầm, nhưng tình yêu là nguyên nhân dẫn đến những sai lầm ngu xuẩn nhất."[2] Freud gọi bệnh tương tư là "chứng rối loạn tâm thần của người bình thường."[3]

---

1. *Seneca, Những lá thư, lá thư số 9.*

2. *La Rochefoucauld, châm ngôn 422.*

3. *Được trích dẫn trong Magee, 217.*

Nhà văn khôi hài Fran Lebowitz đã tóm tắt sự ngu ngốc của bệnh tương tư bằng những lời sau: "Những kẻ kết hôn vì tình yêu đã mắc phải một sai lầm nực cười. Lẽ ra việc kết hôn với bạn thân của bạn có vẻ hợp lý hơn chứ. Bạn quý mến người bạn thân của mình

hơn bất cứ ai mà bạn từng yêu. Hẳn rằng bạn không chọn một người để kết bạn vì họ có chiếc mũi xinh xắn, nhưng đó lại là tất cả những gì bạn đang làm khi kết hôn. Bạn sẽ nói rằng: 'Anh sẽ dành cả quãng đời còn lại bên em bởi vì bờ môi em.'[4]

---

4. Được trích dẫn trong Winokur, 245.

Mặc dù tình yêu lãng mạn có những thăng trầm qua nhiều thế kỷ, bệnh tương tư dường như vẫn mãi tồn tại quanh ta. Thi ca của Ai Cập cổ đại mô tả về một điều gì đó khá tương đồng với bệnh tương tư thời hiện đại. Một bài thơ, được viết cách đây hơn 3.000 năm, bắt đầu như sau:

Đã bảy ngày trôi qua kể từ khi ta

gặp được [tình yêu] của mình. Căn bệnh

xâm chiếm ta. Tứ chi của ta bị dẫn dắt.

Ta không còn cảm nhận được cơ thể mình.

Nếu bác sĩ đến,

thì thuốc của họ chẳng thể nào chữa được

con tim ta, cũng như thầy tế lễ

không thể chẩn ra bệnh tình của ta

Họ nên nói: "Đây,

nàng ấy, sẽ chữa lành cho ta.[1]

---

1. Lời bài hát tình yêu của Ai Cập cổ đại, 64.

Chúng ta cũng có thể tìm thấy trong những mô tả của sử gia Hy Lạp Plutarch về tương tư như một căn bệnh. Ông kể rằng, vào thế kỷ thứ ba trước Công nguyên, bác sĩ Erasistratus được yêu cầu chẩn bệnh cho Hoàng tử Antiochus, con trai Vua Seleucus. Các triệu chứng của Hoàng tử: "Giọng ấp úng, mặt đỏ bừng, đôi mắt lén nhìn trộm, mồ hôi trên người đột ngột túa ra, nhịp tim đập mạnh bất thường, và khi không thể chịu được cảm xúc mãnh liệt của bản thân, anh ta sẽ rơi vào tình trạng bủn rủn, kiệt sức và tái

nhợt." Chẩn đoán của Erasistratus là: chàng trai đang tương tư.[2]

2· Plutarch, 145.

Trong tác phẩm *Anatomy of Melancholy* (tạm dịch: Cuộc giải phẫu nỗi u sầu) của Robert Burton, xuất bản vào năm 1621, ông đã nói nhiều về tương tư như một bệnh lý. Ông nhận định rằng: "Trong tất cả các đam mê, tình yêu là đam mê cuồng bạo nhất."[3] Ông cũng đưa ra một phương pháp điều trị cho bệnh tương tư như sau: "Nơi ẩn náu cuối cùng và phương thuốc điều trị chắc chắn nhất, tối ưu nhất, khi không còn biện pháp nào khác hiệu quả, là để cho họ đi với nhau và hạnh phúc bên nhau."[4]

3· Burton, 840.

4· Burton, 798.

Những ai từng tương tư đều biết rõ các triệu chứng của nó. Đầu tiên là sự chú tâm vào người mà bạn phải lòng[2]. Với trạng thái này, chúng ta mất một phần khả năng kiểm soát suy nghĩ của mình vì không thể ngừng nghĩ đến đối tượng mà mình khao khát. Chúng ta trải nghiệm cái mà các nhà tâm lý gọi là những ý nghĩ xâm nhập.

2· Nguyên văn tác giả viết là a "crush". Theo đó, trong tiếng Anh, crush là danh từ, chỉ cảm xúc phải lòng ai đó nhưng crush cũng là động từ mang nghĩa là đè nát. Từ đồng âm khác nghĩa thể hiện chúng ta phải lòng ai đó, nhưng thực tế là chúng ta cảm giác "bị nghiền nát" bởi họ, như có một sức mạnh đang đè nặng lên ngực ta. (ND).

Khi tương tư, tình yêu trở nên có ý nghĩa với chúng ta, cũng như những ảo giác ý nghĩa với ta khi ta đang bị sốt cao, hay cơn ác mộng có lý với chúng ta trong khi ta đang ngủ. Nhưng với bạn bè và người thân của ta thì sự si mê đó có thể chẳng có nghĩa lý gì cả. Họ sẽ hỏi: "Anh ta nhìn thấy điều gì ở cô gái đó vậy?" Và cũng giống hệt như một cơn sốt có thể qua đi hay chúng ta choàng tỉnh khỏi một cơn ác mộng, bệnh tương tư có thể kết thúc. Khi đó chúng ta có thể đến gặp bạn bè và người thân của mình với vẻ bối rối và hỏi: "Tôi đã nhìn thấy điều gì ở cô ta vậy nhỉ?" Theo lời của triết gia và nhà toán học người Pháp Blaise Pascal: "Trái tim có lý lẽ của nó, điều mà lý trí không hiểu nổi."[3]

[3]· *Pascal, đoạn 277.*

Sự ra đi của tình yêu cũng khó hiểu không kém sự xuất hiện của nó. Chẳng hạn, triết gia Bertrand Russell là người đàn ông đã có một gia đình hạnh phúc, cho đến khi, trong một lần đạp xe dọc con đường quê, ông chợt nhận thấy mình không còn yêu vợ nữa. Nhận thức này khiến ông lấy làm ngạc nhiên: "Tôi không ngờ, cho đến tận thời khắc này, tình yêu của tôi dành cho nàng thậm chí còn giảm đi."[1] Như vậy, trong tình yêu, chúng ta có một minh họa ấn tượng cho vai trò của ham muốn trong đời sống con người. Nó có thể túm lấy gáy ta, quăng quật một thời gian rồi sau đó bỏ rơi chúng ta.

[1]· *Russell, Tự truyện, 195–196.*

Rơi vào tình yêu chỉ là một ví dụ cho thấy chúng ta không lựa chọn được những ham muốn của mình, mà chúng mới lựa chọn ta. Điều tương tự cũng có thể xảy ra với những ham muốn vật chất.

Ví dụ, hãy xem xét tình cảnh khó xử của người tiêu dùng, vào một ngày nọ phát hiện thấy mình có một ham muốn ngớ ngẩn là được sở hữu một trong những chiếc xe ô tô quá khổ, còn được gọi là xe thể thao đa dụng (SUV – sport utility vehicles). Mặc dù những người mua SUV cố gắng đưa ra những lời biện minh hợp lý cho hành động của họ, song những lời biện minh này hiếm khi nghe lọt tai – trừ khi người mua xe là một nhà địa chất hoặc một người bẫy thú lấy lông. Gần đây, sự phổ biến của dòng xe SUV đặc biệt gây khó hiểu. Xe SUV đã tồn tại trong nhiều thập kỷ, người ta có thể tậu một chiếc xe Chevy Suburban từ giữa những năm 1930. Tại sao bây giờ có quá nhiều người mua chúng? Điều gì đã thay đổi? Tất nhiên là bạn có thể đặt ra câu hỏi tương tự về bất kỳ mốt tiêu dùng nhất thời nào khác.

Vào lúc viết cuốn sách này, sự khao khát của người tiêu dùng đối với những chiếc xe SUV đang có dấu hiệu đạt đỉnh, nó chỉ bị thay thế bởi một sự khao khát thậm chí còn khó lý giải hơn nhiều, đó là sở hữu một chiếc Hummer – phiên bản cách tân của dòng xe được thiết kế để vận chuyển binh lính qua các vùng chiến sự. Những người đầu tiên mua chiếc xe Hummers có vẻ hơi ngốc nghếch – vì suy cho cùng thì họ đâu có sống ở vùng có chiến tranh. Nhưng rồi sau đó một điều buồn cười đã xảy ra. Giống như một căn bệnh

truyền nhiễm, ham muốn đối với xe Hummer bắt đầu lan rộng. Từng người, từng người hàng xóm dần nhiễm phải tính ganh tỵ với những chủ xe Hummer.

Không có điểm dừng chi tiêu cho những món đồ của những người giàu có. Chẳng hạn, người ta có thể chi 450.000 đô-la cho một chiếc đồng hồ đeo tay, 15.000 đô-la cho tai nghe stereo và 6.000 đô-la cho một cái tủ lạnh Sub-Zero. (Gần đây tôi có đến thăm nhà của một người sở hữu một trong những dòng tủ lạnh này. "Tại sao họ gọi nó là Sub-Zero?", tôi hỏi, nghĩ rằng có lẽ bên trong chiếc tủ có khả năng làm lạnh khác thường. "Họ gọi nó là Sub-Zero," chủ nhà đáp, "vì đó là chỉ số IQ phải có của tôi để chi tới 6.000 đô cho một chiếc tủ lạnh"). Và kể cả khi không giàu có, người ta vẫn không ngừng sống như thể họ là người có tiền. Họ hình thành và hành xử theo những ham muốn vật chất bằng sự buông thả liều lĩnh. Hãy xét đến trường hợp bà mẹ của ba đứa con, đang thất nghiệp và không chồng, bốn ngày sau khi mua chiếc xe Ford Mustang đã qua sử dụng, cô đã chi tới 2.736 đô-la – hơn phân nửa giá trị của chiếc xe – để thay nắp trục bánh xe nhựa của nó bằng bánh xe mạ crom. "Không gì tệ hơn mấy cái nắp trục bánh xe bằng nhựa!" – cô giải thích.[1]

---

1. Tkacik, A1.

Ở Mỹ, sự ham muốn vô độ với hàng tiêu dùng là yếu tố chịu phần lớn trách nhiệm cho hơn một triệu người bị phá sản mỗi năm. Nó cũng chịu trách nhiệm cho việc tỷ lệ tiết kiệm quốc gia âm trong những năm gần đây, có nghĩa là trung bình một người Mỹ, trong một tháng, không những không tiết kiệm được gì mà còn phải đi vay để trang trải cho lối sống của mình. Tất cả những điều này xảy ra ngay cả khi người Mỹ ngày nay được hưởng thụ một mức độ giàu có về vật chất mà ông bà tổ tiên của họ sẽ phải kinh ngạc. Ví dụ khác về sự xuất hiện đường đột của ham muốn và cách mà nó có thể thay đổi cuộc sống của chúng ta, hãy xét đến trường hợp của Thomas Merton. Merton sinh năm 1915. Thời đại học, ông là một mẫu sinh viên điển hình, ngập trong thú vui xác thịt. Ông uống rượu như hũ chìm và chạy theo một đám đông ăn chơi trác táng, thậm chí còn có con ngoài giá thú.[1] Theo lời tự bạch thì ông là "một kiểu người cực kỳ đáng ghét – rỗng tuếch, ích kỷ, ăn chơi phóng đãng, yếu đuối, thiếu quyết tâm, vô kỷ luật, ham nhục dục, tà dâm và kiêu ngạo. Tôi thấy bản thân thật đáng kinh tởm."[2] Vậy mà trong vòng chưa đầy một thập kỷ, ông không chỉ là một tín đồ Công giáo mộ đạo, một thầy tu trong tu viện, mà còn là một tu sĩ

dòng Trappist, nghĩa là ông đã đưa ra lời thề im lặng và chấp nhận sống một cuộc đời khổ hạnh.

---

1. *Giroux, xxii.*

2. *Merton, 146.*

Trong cuộc đời, bất cứ khi nào ai đó đi xa – về phương diện cá nhân, không phải phương diện vật lý thì câu hỏi thú vị là người đó đã đi từ điểm A đến điểm B như thế nào? Trong trường hợp của phần lớn những người du hành, động cơ cho chuyến đi của họ vẫn còn là một bí ẩn vì họ hoặc là không nhận biết được những động cơ của mình hoặc ý thức được chúng nhưng không thể hay không sẵn lòng nói ra điều gì đã thôi thúc họ đi theo con đường đời đó. Trong trường hợp của Merton, chúng ta thật may mắn, cuốn tự truyện *Seven Storey Mountain* (tạm dịch: Ngọn núi bảy tầng) của ông trình bày rất chi tiết tâm lý của một người đàn ông trong quá trình chuyển hóa.

Trước tiên, chúng ta hãy xem xét ham muốn của Merton là chuyển sang Công giáo. Đó là ví dụ kinh điển về một ham muốn tự phát: "Đột nhiên, một cái gì đó bắt đầu khuấy động trong tôi, một cái gì đó bắt đầu nhắc nhở tôi, thôi thúc tôi. Đó là tiếng nói của một sự biến chuyển."[1] Tiếng nói bảo Merton hãy đi tìm một linh mục và bày tỏ mong muốn được trở thành người Công giáo. Ông đã hy sinh những thú vui cũ của mình để được dẫn dắt, và trước khi biết đến nó, ông đã nung nấu một ham muốn được rửa tội. Ông hy vọng rằng những biến chuyển sẽ giúp ông đáp ứng ham muốn của mình theo ý của Chúa.

---

1. *Merton, 236.*

Đối với hầu hết mọi người, đây sẽ là đoạn kết của câu chuyện, nhưng Merton sớm nhận ra rằng: "Còn có một suy nghĩ khác, một nửa đang tự hình thành trong tâm trí tôi – một ham muốn còn mơ hồ là được trở thành linh mục."[2] Sau một đêm uống rượu, Merton và những người bạn đang ngồi trên sàn nhà mở nhạc, hút thuốc và ăn sáng thì "ham muốn mơ hồ" này lộ diện. "Ý tưởng này đến với tôi: Tôi sẽ trở thành linh mục" – Merton nói – "Ham muốn là một sức hút mạnh mẽ và ngọt ngào, sâu lắng và dai dẳng, đột nhiên có cảm giác đó. Nó là một cảm nhận mới mẻ, sâu sắc và rõ ràng rằng đây là việc mà tôi thực sự cần phải làm."[3]

2. *Merton, 239.*

3. *Merton, 277.*

Sau quyết định trở thành linh mục, Merton cần phải quyết định mình nên gia nhập dòng tu nào. Ông khước từ các tu sĩ nghiêm ngặt tuân thủ của dòng Xito, thường được gọi là Trappist (tu sĩ dòng Trappist), vì quá khổ hạnh, lời thề nguyện im lặng và lối ăn chay của họ. (Ông nói rằng chính cái tên của họ đã khiến ông rùng mình). Thay vào đó ông thử đi theo các tu sĩ dòng Phanxicô nhưng thấy không thỏa mãn, bởi vì mệnh lệnh của họ cho ông quá nhiều sự tự do để tạo ra ham muốn và theo đuổi các ham muốn. Ông quyết định rằng có lẽ mình không được sinh ra để làm linh mục và dự định sống cuộc đời tu trì nhất mà một người thế tục có thể sống.

Không lâu sau đó, ông có một ham muốn mới: "Tôi đột nhiên thấy trong mình đầy tràn một niềm tin sống động rằng: Đã đến lúc tôi phải ra đi và trở thành một tu sĩ dòng Trappist." Ông không biết ham muốn này từ đâu ra, nhưng nó "thật mạnh mẽ, rõ ràng và không thể cưỡng nổi".[1] Tại sao lại gia nhập dòng Trappist hơn là những dòng khác? Bởi vì trước đó, trong giây phút khủng hoảng, ông tình cờ mở Kinh thánh, chỉ ngón tay của mình xuống quyển kinh và đọc được câu: "Này, ngươi phải giữ im lặng." Merton xem đây như một dấu hiệu. (Những người hoài nghi thì có thể nghĩ rằng quyết định gia nhập một tu viện của ông trùng với ngày ông nhận được một lá thư từ ban tuyển quân – thời điểm Chiến tranh thế giới lần thứ hai vừa mới nổ ra).

1. *Merton, 398–399.*

Merton không ngạc nhiên trước sự khởi phát đột ngột của ham muốn và việc ông không có khả năng lý giải được chúng. Ngược lại, ông không ngần ngại bác bỏ quan điểm rằng những ham muốn của chúng ta, đặc biệt là những ham muốn quan trọng nhất, có ảnh hưởng nhất đến cuộc sống của chúng ta – được hình thành nhờ tư duy lý trí. Ông nói với chúng ta rằng: "Trí tuệ liên tục bị mê hoặc, làm cho đui mù và sai lạc bởi những kết thúc và mục đích của đam mê, và bằng chứng mà nó đưa ra cho chúng ta tỏ ra công bằng và khách quan thì luôn đầy ắp những quyền lợi và tuyên truyền." Ông nói: "Chúng ta là bậc thầy tự huyễn hoặc bản thân." Những ham muốn của chúng ta "là nguồn cơn màu mỡ của

mọi kiểu sai lầm và đánh giá sai, và bởi vì những ham muốn đó đều có mặt trong chúng ta, trí tuệ của chúng ta đưa đến cho chúng ta mọi thứ bị xuyên tạc, bóp méo và phù hợp với những tiêu chuẩn của ham muốn trong ta."[1] Như chúng ta sẽ thấy ở các chương sau, Merton không đơn độc khi tin rằng lý trí có xu hướng là tôi tớ hơn là chủ nhân của ham muốn. Tôi cũng xin nói thêm rằng, điều này được dùng để làm bài học đối chiếu Merton với Bertrand Russell. Khi mọi người nghe câu chuyện cuộc đời của Merton đã chuyển hóa ra sao bởi những ham muốn đường đột, họ bị cuốn vào suy nghĩ cho rằng Merton hẳn phải có một khía cạnh huyền bí nào đó khiến ông dễ nhạy cảm trước những chuyện như thế. Theo họ, một người sống lý trí hơn sẽ không cho phép bản thân bị những ham muốn xoay vần. Điều dễ nhận thấy là Russell là một trong những người ít kỳ bí nhất, sống lý trí nhất trên thế giới này, và những ham muốn của ông vẫn có một đời sống bí mật. Có vẻ như chẳng ai miễn nhiễm trước sự khởi phát bất ngờ và biến mất cũng đột ngột không kém của ham muốn.

---

1. *Merton, 225.*

Những ham muốn tự phát đến từ đâu? Làm thế nào chúng xuất hiện trong đầu chúng ta? Một số ham muốn là hệ quả của quá khứ tiến hóa của chúng ta. Các nhà tâm lý học tiến hóa lập luận rằng: Chúng ta yêu nhau vì tổ tiên của chúng ta, những người có xu hướng yêu sẽ có nhiều khả năng sinh con đẻ cái và nuôi dạy chúng thành công hơn những người không yêu. Những ham muốn khác nảy sinh bởi vì ai đó đã khôn khéo gieo những hạt giống ham muốn trong chúng ta. Tại sao một người tiêu dùng đột nhiên lại thấy mình muốn một chiếc xe SUV? Trong hầu hết các trường hợp đều có vai trò của quảng cáo. Các nhà quảng cáo là chuyên gia trong việc thay đổi một cá nhân về cơ bản là đang thấy thỏa mãn với cuộc đời mình trở thành một người thèm muốn sản phẩm mà họ đang bán, biến anh ta thành người có thể sẵn sàng vung hơn nửa năm tiền lương của mình để sắm món đồ ấy.

Những ham muốn tự phát khác thì khó lý giải hơn. Chẳng hạn, dường như không thể nào có chuyện Thomas Merton đột nhiên muốn trở thành một tu sĩ dòng Trappist do lập trình tiến hóa (việc cho rằng tổ tiên chúng ta, ai trở thành tu sĩ dòng Trappist thì có nhiều khả năng sinh sản hơn những người không thành tu sĩ là điều quá vô lý) hoặc do quảng cáo (các tu sĩ dòng Trappist không quảng cáo).

Nguồn gốc bí ẩn của những ham muốn tự phát và kết quả khó đoán của chúng thật rắc rối. Những người đa nghi sẽ thấy băn khoăn trước câu chuyện của Merton. Nó dẫn tới khả năng là chúng ta đều chỉ là ba ham muốn tự phát được rời bỏ cuộc sống trong một tu viện Trappist, hoặc nếu không phải là điều này thì khi ấy, ba ham muốn tự phát là tránh xa khỏi một số lối sống không dành cho mình. Thực vậy, khả năng cao là bạn đọc đã từng trải nghiệm một ham muốn tự phát làm thay đổi cuộc đời mình. Bạn đã từng phải lòng ai đó bao giờ chưa? Liệu sự khởi đầu của tình yêu có dẫn đến hôn nhân không? Nếu có thì sau đó nó có dẫn tới việc ly hôn không? Và dù có dẫn đến hôn nhân hay không thì liệu tình yêu nảy sinh có dẫn tới việc sinh ra một đứa trẻ hay không? Nếu bạn từng yêu và trải qua những hậu quả của tình yêu thì cuộc sống sau đó của bạn chắc chắn sẽ khác biệt sâu sắc với cuộc sống mà bạn gần như chưa bao giờ đầu hàng trước nó. Và bạn dường như không chọn để mình rơi vào lưới tình.

Thường thì trong cuộc sống, những ham muốn của chúng ta thay đổi theo thời gian, vì ham muốn này sẽ thay thế cho ham muốn khác. Hãy so sánh những ham muốn tha thiết nhất của bạn vào lúc bạn mới 10 tuổi và hiện tại. Chắc hẳn đã có một sự khác biệt. Điều đã xảy ra là, dần dà cùng với thời gian, một số ham muốn trước đây của bạn đã được thỏa mãn và bạn tiếp tục tạo nên những ham muốn mới, trong khi có những ham muốn dường như không thể nào thỏa mãn được và bạn đã từ bỏ chúng để nghiêng về ham muốn khác. Đây là bản tính của con người: một cái đầu đầy rẫy những ham muốn, nhưng ham muốn trong vòng nghi vấn thì thay đổi theo từng năm và thậm chí trong từng phút. Điều này cũng tựa như nước của một dòng sông. Đôi lúc dòng chảy của ham muốn dừng lại và ai đó sẽ trải qua cảm giác mà tôi gọi là một sự khủng hoảng về ham muốn. Trước khi tiếp tục đi sâu hơn vào việc xem xét những cuộc khủng hoảng đó, hãy để tôi giải thích về sự khác biệt giữa một cuộc khủng hoảng ham muốn và một cuộc xung đột của ham muốn. Giả sử một ai đó bị nghiện ma túy. Lúc đầu, anh ta sẽ thích thú với cơn nghiện, nhưng có thể sẽ đến ngày anh ta kiệt quệ và nhận ra ham muốn của mình với thứ ma túy mà anh ta lựa chọn đang gây rất nhiều tác hại cho bản thân. Đây không phải là điều mà tôi muốn nói về cuộc khủng hoảng ham muốn, mà nó chỉ là một sự xung đột về ham muốn.

Những cuộc xung đột về ham muốn được hiểu cụ thể là một ham muốn hay nhóm ham muốn nào đó gây rắc rối cho ta vì chúng cản trở những ham muốn khác. Do đó, người nghiện ma túy có thể than phiền rằng ham muốn chất ma túy khiến anh ta không thể đạt được những ham muốn khác của mình, chẳng hạn như trở

thành một người chồng, người cha tốt. Chúng ta ứng phó với sự xung đột về ham muốn bằng cách giải quyết những ham muốn gây rắc rối. Trong trường hợp nghiện ma túy, chúng ta có thể đi điều trị hoặc tham gia chương trình 12 bước. Ngược lại, trong cuộc khủng hoảng về ham muốn, không phải một vài ham muốn nào đó mang lại rắc rối cho ta, mà là toàn bộ ham muốn của chúng ta. Đó có thể là do ham muốn của chúng ta có vấn đề hoặc bị mất đi khiến cho ta phiền muộn.

Theo tôi, những cuộc khủng hoảng về ham muốn có ba loại. Loại đầu tiên, bạn đột nhiên mất đi khả năng ham muốn. Loại thứ hai, bạn giữ được khả năng ham muốn nhưng tự nhiên có cảm giác chán ghét, không phải về một ham muốn nào đó gây ra sự xung đột mà là về toàn bộ những ham muốn của bạn. Trong loại thứ ba, bạn gặp phải một cuộc khủng hoảng về ý nghĩa cuộc sống, bạn vẫn giữ được khả năng ham muốn nhưng không còn thấy ý nghĩa gì trong việc ham muốn cả. Giờ hãy để tôi làm rõ ba cuộc khủng hoảng này.

Chúng ta đều trải nghiệm sự mất khả năng ham muốn. Trạng thái này thường được gọi là sự buồn chán, tất nhiên ý tôi không phải là kiểu buồn chán mà bạn thường gặp, chẳng hạn như chán một công việc nào đó. Khi chán công việc, bạn vẫn có khả năng ham muốn. Thực tế, bạn có ham muốn dữ dội được làm việc gì đó khác với cái công việc đang làm bạn thấy chán ngắt kia; vì vậy mà ham muốn vẫn chưa ngưng trong bạn. Ở đây, tôi muốn đề cập tới trạng thái buồn chán mà có rất nhiều thứ bạn có thể làm; chỉ là bạn chẳng muốn làm gì cả. Khi đó, ham muốn đã lụi tàn trong bạn.

May cho chúng ta, kiểu buồn chán này thường chỉ là tình trạng tạm thời, hiếm khi nào kéo dài lâu hơn một buổi chiều Chủ nhật. Sớm muộn gì thì khả năng ham muốn của chúng ta sẽ xuất hiện trở lại. Tuy nhiên, giả dụ bạn đánh mất khả năng ham muốn và tình trạng này kéo dài không chỉ trong một buổi chiều mà suốt nhiều năm thì sao? Đây là điều từng xảy ra với tiểu thuyết gia đoạt giải Pulitzer – Larry McMurtry với tác phẩm lừng danh *Lonesome Dove* (tạm dịch: Bồ câu cô đơn).

McMurtry đã trải qua một cuộc phẫu thuật tim. Sự phục hồi của ông diễn ra tốt đẹp trong hai tháng đầu tiên, nhưng sau đó tai họa ập đến: ông không còn đọc sách được nữa. Không phải tại đôi mắt hay bộ não của ông gặp vấn đề. Chỉ đơn giản là ông đã mất ham muốn đọc, một ham muốn từng là chủ đạo, định nghĩa về cuộc đời ông cho đến thời điểm đó. Cuộc đời McMurtry chỉ biết xoay quay những cuốn sách – đọc sách, viết sách, mua và bán sách

trong vai trò là nhà sưu tập sách hiếm. Và rồi bỗng dưng, sách trở nên vô nghĩa với ông. Đây là phần mô tả của ông về tình cảnh này: "Nội dung của cuộc đời tôi vốn đã từng phong phú thì giờ đây bắt đầu cạn kiệt nhanh chóng. Tôi từng là người dẫn đầu cho một cuộc sống Bờ Đông loại A điển hình, đọc ba tờ báo mỗi ngày, cùng nhiều tạp chí khác, và nói chung là cố gắng bắt kịp tin tức. Nhưng ít nhiều sau một đêm, việc nắm bắt thông tin không còn quan trọng đối với tôi nữa. Mặc dù tôi đã đăng ký mua tờ *New York Times* ở ba thành phố, nhưng một ngày nọ tôi đã gạt chúng sang một bên và đã không đọc những tờ báo khác trong bảy tháng." McMurtry thấy bản thân ông đã thay đổi bởi sự biến mất của ham muốn: "Từ việc là một người có cá tính riêng khác, tôi bắt đầu cảm thấy mình ít nhiều giống như một hình bóng của ai đó, và rồi hình bóng đó thậm chí còn bắt đầu phai nhòa, bị xóa mất bởi những điều đã xảy ra bên trong. Tôi cảm thấy như thể mình đang tan biến, hay chính xác hơn, tôi đã biến mất. Đối với bản thân mình, tôi ngày càng giống một con ma, hay một cái bóng. Khi tổn thương trở nên sâu hơn, càng ngày tôi càng có cảm giác là mặc dù cơ thể còn sống sót, song bản ngã mà tôi từng có thì đã chết."[1] Ông nói ông cảm thấy mình giống kẻ lừa đảo, đang mạo danh chính bản thân mình. Ba năm sau cuộc phẫu thuật, khả năng ham muốn của ông dần được phục hồi, và cùng với nó là cái bản ngã cũ của ông. Đến năm thứ tư, ông có thể đọc lại một ấn bản đầu tiên của tác phẩm *The Sun Also Rises* (tạm dịch: Mặt trời vẫn mọc) của Hemingway và thấy thích thú khi soi ra một lỗi đánh máy phổ biến – từ stopped có ba chữ p ở trang 181.[2]

---

1. *McMurtry, 145.*

2. *McMurtry, 147–148.*

Cuộc khủng hoảng ham muốn của McMurtry làm dấy lên một câu hỏi y học rộng hơn. Khi gặp phải một cuộc khủng hoảng ham muốn thực sự, thế giới của người đó cũng tan vỡ. Sự chuyển hóa cá nhân có thể lớn hơn nhiều so với các cuộc khủng hoảng khác trong cuộc sống như khi một người gặp phải tai nạn kinh hoàng hay bị tống vào tù. Thế nhưng nhìn từ bên ngoài thì chẳng có chuyện gì xảy ra để gây nên sự chuyển hóa đó. Bởi lý do này mà người ta có xu hướng đánh đồng cuộc khủng hoảng về ham muốn với sự khởi phát của chứng bệnh tâm thần.

Mất ham muốn, không thể ngủ tròn giấc, và những nỗi kinh hoàng bất ngờ, chẳng hạn như những thứ mà McMurtry đã kinh

qua là những dấu hiệu kinh điển của bệnh trầm cảm. Hơn thế nữa, bệnh trầm cảm không phải là chuyện hiếm gặp sau khi phẫu thuật tim. Nó mang đến một ý nghĩa hoàn toàn mới cho câu sáo ngữ cũ về nỗi đau khổ tinh thần gắn liền với một "con tim tan vỡ." Do đó người ta có xu hướng coi cuộc khủng hoảng ham muốn của McMurtry là bệnh trầm cảm. Tuy nhiên, McMurtry bác bỏ ý kiến cho rằng việc mất hứng thú với đọc sách và viết lách của ông là một dấu hiệu của bệnh trầm cảm: "Đó hoàn toàn là một điều ngớ ngẩn. Tôi thường bị trầm cảm; tôi đã trải qua nhiều năm bị trầm cảm. Nhưng chúng không ngăn được tôi đọc sách, chạy đến một hiệu sách và viết. Cảm giác này thì khác."[1] Sự tự chẩn đoán của McMurtry liệu có đúng không thì khó mà đoán biết được.

---

1. Streitfeld, C1.

Đôi khi một cuộc khủng hoảng ham muốn được coi như dấu hiệu của giác ngộ thay vì bị xem là triệu chứng của bệnh tâm thần. Nghĩ theo hướng này, chúng ta nhìn lại cuộc khủng hoảng về ham muốn của Đức Phật Siddhartha Gautama. Trong thời kỳ khủng hoảng của mình, Ngài Siddhartha không gặp rắc rối bởi một số ham muốn giống như một người đang nghiện ma túy, và Ngài cũng không mất đi khả năng ham muốn như McMurtry; trái lại, Ngài buồn khổ với toàn bộ những ham muốn của mình và giải quyết tình trạng khó khăn đó bằng cách từ bỏ ham muốn.

Siddhartha sinh vào năm 563 trước Công nguyên tại nơi mà ngày nay là đất nước Nepal. Cha nuôi nấng Ngài trong cung điện, cắt đứt khỏi mọi phiền não của thế gian để Siddhartha không biết đến cái xấu ác trên cuộc đời. Và khi Siddhartha 29 tuổi, Ngài xin được rời cung điện để đi du hành, cha Ngài tìm cách sắp đặt mọi thứ để Ngài vẫn không biết đến những điều xấu ác. Ông ra lệnh cho quân lính dọn dẹp sạch đẹp con đường mà thái tử Siddhartha đi. Thế nhưng Siddhartha vẫn gặp được "ba nỗi khổ": một người già, một người bệnh và một người chết. Vì phải đợi tới 29 năm để lần đầu tiên gặp được đau khổ, nên điều đó gây một ấn tượng mạnh cho Ngài và đẩy Ngài đến một cuộc khủng hoảng ham muốn. Cuối cùng thì điều gì đã gây ra cơn khủng hoảng? Có nhiều tích truyện khác nhau, nhưng theo một giai thoại thì vào một đêm nọ, khi Siddhartha ngủ trong cung điện, "Ngài tỉnh dậy, nhìn những nữ nhạc công đang ngủ xung quanh mình và cảm thấy chán ghét tột độ". Đó là lúc "trong Ngài đầy cảm giác ghê tởm đối với cuộc sống trần tục", Ngài quyết định rời bỏ cung điện và đi tìm tuệ giác.[1]

[1] *Thomas, 54.*

Trong một cuộc khủng hoảng ham muốn tương tự như Ngài Siddhartha, một người sẽ trải qua việc lần đầu tiên cảm giác bất mãn với cuộc sống cứ tăng lên, trong khi cuộc sống đó có thể đã kéo dài nhiều tuần, nhiều tháng hoặc nhiều năm. Sau đó một sự kiện mang tính kích hoạt xuất hiện, bản thân sự kiện đó có thể hoặc không phải là một sự kiện lạ thường. Trong nhiều trường hợp, sự kiện gây ra cuộc khủng hoảng là một sự kiện quen thuộc như tỉnh dậy, nhìn những nữ nhạc công nằm ngủ xung quanh mình và cảm thấy chán ghét, nhưng chúng lại bất ngờ trở thành điều khủng khiếp quá sức chịu đựng.

Đây là cách mà một học giả Phật giáo mô tả quá trình con người trải qua khi họ gặp phải một cuộc khủng hoảng về ham muốn: nỗi đau khổ của chúng ta kích hoạt "một sự bừng ngộ nội tâm, một nhận thức xuyên thấu sự tự mãn dễ dãi của cuộc gặp gỡ thông thường giữa chúng ta với thế giới để thoáng thấy được nỗi bất an không ngừng gặm nhấm dưới chân. Khi sự thấu hiểu này xuất hiện, dù chỉ trong giây lát, thì nó có thể khiến một cuộc khủng hoảng cá nhân sâu sắc xuất hiện. Nó lật đổ những mục tiêu và giá trị quen thuộc, nó chế nhạo những mối bận tâm thường ngày của chúng ta, khiến cho những vui thú trước đây của chúng ta trở nên vô vị".[1]

[1] *Bodhi, 1.*

Có thể rút ra một bài học khi đối chiếu giữa trải nghiệm của Ngài Siddhartha với cái mà ngày nay chúng ta gọi là khủng hoảng tuổi trung niên. Những người trải qua một cuộc khủng hoảng tuổi trung niên điển hình thường không cảm thấy chán ghét những ham muốn hiện tại của họ giống như Ngài Siddhartha; trái lại họ cảm thấy chán ghét bởi mức độ nghèo nàn ít ỏi mà những ham muốn hiện tại của họ đang được thỏa mãn.

Do đó, một người đàn ông đang trải qua cuộc khủng hoảng tuổi trung niên thông thường không bị phiền muộn bởi những ham muốn tình dục mà bởi sự thiếu đa dạng của những đối tác tình dục của anh ta. Anh ta không bị bận tâm bởi chủ nghĩa vật chất tầm thường mà bởi sự thật là anh ta vẫn còn đang lái chiếc xe Ford trong khi có thể và đáng lẽ nên lái một chiếc Porsche.

Hoặc hãy xem xét hội chứng "chiếc tổ trống" mà các bậc cha mẹ có con bước vào đại học từng trải qua. Trong hầu hết các trường hợp, cuộc khủng hoảng bị kích hoạt bởi tình trạng "chiếc tổ trống" không phải là một cuộc khủng hoảng ham muốn theo nghĩa mà tôi muốn đề cập. Tuy nhiên, bằng cách xem xét hội chứng này, chúng ta có thể hiểu rõ cơ chế hoạt động của ham muốn.

Nếu là những ông bố bà mẹ tốt, họ thường thay thế những ham muốn của riêng họ bằng ham muốn của con họ. Họ thức dậy vào buổi sáng và không nghĩ "Tôi muốn gì?" mà là nghĩ "Con tôi cần gì?". Sau khi làm việc này trong hai thập kỷ, khả năng ham muốn ích kỷ của họ suy yếu. Họ đơn giản là không giỏi trong khoản nghĩ về những điều họ mong muốn, phần còn lại của thế giới như bị quên lãng. Khi con họ trưởng thành và "rời khỏi tổ", nguồn ham muốn "bên ngoài" này cạn kiệt, và các bậc cha mẹ đối mặt với một nhiệm vụ là học lại cách ham muốn ích kỷ. Đây là thách thức mà những cặp vợ chồng già không ở với con phải đối mặt – làm sao để khởi động lại động cơ ham muốn.

Trong những nền văn hóa khác, người ta có một số giải pháp cho hội chứng "chiếc tổ trống". Ví dụ, trong văn hóa Hindu, những cặp vợ chồng già không ở với con được tư vấn cách vứt bỏ động cơ ham muốn chứ không phải khởi động lại động cơ ham muốn. Luật Manu của đạo Hindu chia cuộc đời thành bốn giai đoạn: học sinh, chủ gia đình, người về hưu và người tu khổ hạnh. Những cặp vợ chồng già không ở với con thường có bước chuyển đổi từ người chủ gia đình sang người về hưu. Công việc của một người chủ gia đình, kiếm tiền và tiêu tiền một cách khôn ngoan phù hợp với luật Hindu. Nhưng khi da anh ta bắt đầu nhăn nheo, tóc bạc dần và gặp được cháu mình thì người chủ gia đình đã sẵn sàng bước sang giai đoạn tiếp theo của cuộc đời. Thay vì học lại cách để ham muốn ích kỷ, anh ta biến mức độ ham muốn bị suy giảm trở thành lợi thế của mình: "Từ bỏ tất cả thực phẩm đã trồng được và mọi đồ đạc, của cải cá nhân, anh ta có thể đi vào rừng, gửi vợ cho các con trai chăm sóc, hoặc đi cùng vợ. Anh ta mang theo ngọn lửa thiêng và các dụng cụ cần thiết cho "lễ hy sinh", anh ta có thể từ bỏ làng mạc để vào rừng và sống ở đó, và kịp thời kiểm soát các giác quan của bản thân."[1]

---

[1]. *Luật Manu, chương 6, đoạn 1–4.*

Những cuộc khủng hoảng ham muốn được mô tả ở trên đã đủ tồi tệ rồi, ấy thế mà người ta còn có khả năng tưởng tượng ra những

cuộc khủng hoảng còn nghiêm trọng hơn thế nữa. Ví dụ, hãy xét đến "sự bắt giữ cuộc sống" của nhà văn người Nga Lev Tolstoy. Khi ông trải nghiệm cơn khủng hoảng ham muốn ở độ tuổi ngoài 40, Tolstoy là người đàn ông giàu có, sức khỏe tốt và đang ở đỉnh cao sự nghiệp. Cũng giống như hầu hết mọi người, ông tràn đầy ham muốn, nhưng rồi một chuyện kỳ lạ bắt đầu xảy ra: ông bắt đầu trải nghiệm "những khoảnh khắc bối rối." Chúng sẽ qua đi, để rồi lại tái diễn. Ông nói rằng: những khoảnh khắc đó, "luôn được biểu hiện qua những câu hỏi: Để làm gì? Nó dẫn đến điều gì?"[2]

---

2. Tolstoy, 15.

Lúc đầu ông phớt lờ những câu hỏi này, nhưng chúng cứ liên tục xuất hiện trong tâm trí. Ví như khi xem xét đến nhu cầu của con cái hay của những người nông dân trong khu đất của ông, ông đột nhiên tự nhủ rằng: "Để làm gì?". Ngay cả danh tiếng trong giới văn chương của ông cũng không còn là nguồn vui nữa: "Tôi sẽ tự nhủ: 'Được rồi, mi sẽ nổi tiếng hơn cả Gogol hay Pushkin; Shakespeare hay Molière, hay nổi tiếng hơn hết thảy nhà văn trên thế giới này, nhưng rồi sao nào?' Và tôi không thể tìm ra câu trả lời."[3]

---

3. Tolstoy, 16–17.

Ngay sau đó, Tolstoy gặp phải một cuộc khủng hoảng toàn diện về ham muốn: "Tôi cảm thấy những thứ mà tôi từng đứng trên đó đã sụp đổ và rằng tôi chẳng còn lại gì dưới chân mình. Những điều mà tôi từng sống vì chúng không còn tồn tại, và chẳng còn gì cả." Ông nói tiếp:

> "Cuộc sống của tôi bị ngưng trệ. Tôi có thể hít thở, ăn uống và ngủ nghỉ, và tôi không thể không làm những việc này; nhưng đã không còn cuộc sống, bởi vì những ước vọng khiến tôi cảm thấy có lý do để sống, để đạt tới đã không còn nữa. Nếu tôi ham muốn một cái gì đó, thì tôi đã biết trước rằng, dù tôi có thỏa mãn hay không thỏa mãn ước vọng ấy của mình, thì tiếp theo đó sẽ chẳng có gì hết. Giả sử có một tiên nữ đến và tỏ ý sẵn sàng thực hiện mọi ước vọng của tôi thì tôi sẽ không biết nói gì. Nếu ở trong tôi còn có thứ không phải ước vọng, mà chỉ thói quen ước vọng như trong những giây phút say rượu xưa kia, thì lúc tỉnh táo, tôi biết rằng cái đó chỉ là hư ảo, rằng chẳng có gì

để ước vọng nữa. Ngay cả nhận biết chân lý, tôi cũng không thể ước vọng nữa, bởi vì tôi đoán được nó là cái gì. Chân lý ấy là: cuộc sống là vô nghĩa."[1]

---

[1]. *Tolstoy, 17–18.*

Đối với Tolstoy, có vẻ như ai đó đã chơi một trò đùa ác độc và ngu ngốc với ông bằng cách đặt ông vào thế giới này và thích thú xem Tolstoy đạt được thành tựu của thế gian, để rồi lại phát hiện ra tất cả chẳng có nghĩa lý gì hết. Tolstoy nói với chúng ta rằng: điều ngạc nhiên duy nhất của ông là ông không nhận ra điều này ngay từ đầu. Suốt cuộc đời ông đã vô tư để cho những ham muốn của mình bay nhảy tự do; chỉ đến bây giờ ông mới vỡ ra mình thật dại dột khi làm thế.

Cuộc khủng hoảng ham muốn của Tolstoy khác với những cuộc khủng hoảng được thảo luận trước đó. Larry McMurtry nhận thấy mình không thể ham muốn nhưng vẫn ham muốn được ham muốn. Ngài Siddhartha vẫn có khả năng ham muốn nhưng lại ham muốn mình không còn ham muốn. Tolstoy không đánh mất khả năng ham muốn và không muốn từ bỏ ham muốn. Chỉ là ông không còn nhận thấy bất kỳ ý nghĩa gì trong việc ham muốn. Những gì Tolstoy trải qua là cuộc khủng hoảng ham muốn nghiêm trọng nhất, một cuộc khủng hoảng về ý nghĩa cuộc sống. Những cuộc khủng hoảng như vậy thật nguy hiểm vì chúng có thể dẫn tới kết cuộc tự sát. Và quả thực, trong suốt thời gian chịu đựng cuộc khủng hoảng, Tolstoy đã có ý định tự tử.

Cuộc khủng hoảng ham muốn của Tolstoy phải mất nhiều năm trời để phát triển. Trong một trường hợp khác về một phụ nữ 65 tuổi giấu tên, cuộc khủng hoảng ham muốn này chỉ mất vài phút. Người phụ nữ này đã chiến đấu với căn bệnh Parkinson suốt 30 năm, và dù các triệu chứng của bà đã trở nên nghiêm trọng nhưng về mặt tâm lý, bà ấy đã chiến đấu ngoan cường. Bà ấy không bị trầm cảm và tâm trạng cũng không thay đổi thất thường. Rồi vào một ngày nọ của năm 1999, mọi thứ đã thay đổi: trong vòng 5 phút, bà chuyển từ một người vui vẻ thành người bị trầm cảm nặng. Các bác sĩ đã tận mắt chứng kiến tình tiết diễn biến, ghi lại video sự thay đổi trong những biểu cảm của bà ấy, và những lời mà bà thốt ra: "Tôi không còn muốn sống nữa, không muốn nhìn, không muốn nghe, không muốn cảm nhận gì hết... Tôi chán ngấy cuộc sống này rồi, tôi sống đủ rồi... Tôi không thiết sống nữa, tôi chán ghét cuộc đời này." Các bác sĩ tin chắc rằng những cảm giác

này là thật lòng và chân thành. Người phụ nữ này chỉ đơn giản là đã mất đi ham muốn sống chỉ trong vài phút, ngay trước mắt họ.[1]

---

[1] · *Bejjani, 1476f.*

Chuyện gì đã xảy ra với người phụ nữ này? Bà vừa nhận được tin buồn sâu sắc nào đó chăng? Hay bà ấy đã đọc những tác phẩm của một vài triết gia bi quan? Không hề có chuyện đó. Vào thời điểm bà ấy rơi vào cuộc khủng hoảng về ý nghĩa cuộc sống, các bác sĩ trong một nỗ lực nhằm giảm bớt các triệu chứng của bệnh Parkinson đã kích thích điện vào một vùng não bộ của bà. Các nhà nghiên cứu phát hiện ra nếu họ kích thích đúng chỗ thì những nạn nhân của căn bệnh Parkinson có thể nhận được sự cải thiện đáng kể; nhưng để bác sĩ tìm đúng chỗ, bệnh nhân phải tỉnh táo khi được thực hiện các kích thích dò tìm. Trong trường hợp của người phụ nữ này, các bác sĩ đã vô tình kích thích nhầm chỗ. Một lời giải thích cho chuyện đã xảy ra, đó là các bác sĩ đã ức chế phần não bộ tạo ra ý chí sống, và hậu quả là người phụ nữ này ngay lập tức bị trầm cảm. Tôi sẽ nói thêm về người phụ nữ này và số phận của bà ấy ở Chương 6, khi tôi xem xét về nền tảng sinh học của ham muốn.

Những cuộc khủng hoảng được mô tả trong chương này thật đáng quan ngại. Chúng cho thấy khả năng rằng khi chúng ta thức dậy vào sáng mai, chúng ta có thể giống như McMurtry, sẽ mất đi khả năng ham muốn, hoặc giống Ngài Siddhartha, sẽ khám phá ra mình không còn ham muốn những thứ đã thèm muốn vào buổi tối hôm trước. Dù là trường hợp nào đi nữa, chúng ta sẽ trải nghiệm một cuộc khủng hoảng về bản thể cá nhân để có thể chuyển hóa như một con người. Có thể chúng ta sẽ trải qua một cuộc khủng hoảng về ý nghĩa cuộc sống giống như Tolstoy từng trải qua. Những độc giả có xu hướng coi nhẹ những khả năng đó thì cần hiểu rằng McMurtry, Ngài Siddhartha và Tolstoy cũng từng không quan tâm gì đến chúng, cho đến khi họ thấy mình rơi vào vòng kìm tỏa của một cuộc khủng hoảng ham muốn. Trải qua một cuộc khủng hoảng ham muốn là điều cực kỳ đau đớn, nhưng nó có thể đem lại lợi ích, chẳng hạn, nhờ cuộc khủng hoảng mà Ngài Siddhartha đã giác ngộ. Liệu người ta có thể đạt được sự giác ngộ mà không phải trải qua một cuộc khủng hoảng ham muốn hay không? Biết đâu được. Đặc biệt là, chúng ta có thể hy vọng rằng nhờ khắc cốt ghi tâm lời khuyên của những cao nhân đó, như Ngài Siddhartha, đã sống sót qua một cuộc khủng hoảng ham muốn mà chúng ta cũng có thể đạt được một mức độ giác

ngộ nào đó. Chúng ta sẽ xem xét một vài lời khuyên về vấn đề này ở Phần 3.

Ở một mình là một trong những điều tồi tệ nhất đối với con người.

—William James

Địa ngục – là kẻ khác.

—Jean-Paul Sartre

2
Kẻ khác

Hầu hết mọi người đều tìm kiếm danh vọng và tài sản. Nếu không thể nổi tiếng toàn thế giới thì họ sẽ tìm kiếm danh tiếng ở cấp khu vực, địa phương, nổi tiếng trong vòng tròn mối quan hệ xã hội của họ hay xuất chúng so với các đồng nghiệp của họ. Tương tự, nếu không thể tích lũy được một gia tài đúng nghĩa thì họ sẽ tìm kiếm sự sung túc tương đối: muốn giàu hơn đồng nghiệp, hàng xóm, người thân và bạn bè của họ.

Thoạt nhìn thì ham muốn danh vọng (phổ quát hơn đối với địa vị xã hội) và ham muốn về tài sản (đối với của cải vật chất) có vẻ như khác nhau: cái đầu liên quan tới mọi người, còn cái sau thì không. Tuy nhiên, ngẫm một chút thì thấy ham muốn vật chất và ham muốn xã hội của chúng ta có mối liên hệ chặt chẽ, phần lớn là vì chúng ta sống cạnh nhiều người và muốn họ ngưỡng mộ mình nên ta mới thèm muốn của cải vật chất đến vậy. Nếu chúng ta thờ ơ trước địa vị xã hội thì chúng ta ít có khả năng ham muốn xe hơi, kim cương và căn nhà mà ta đang mơ mộng về chúng. Thật vậy, nếu hàng xóm chế giễu thay vì trầm trồ nể phục những người chủ xe SUV, những chiếc đồng hồ đeo tay đắt tiền và dinh thự rộng 15 nghìn mét vuông, thì không chắc chúng ta sẽ nỗ lực, cố gắng đạt được những thứ đó.

Một kết luận rút ra từ điều này là nếu muốn hiểu được tại sao lại có những ham muốn mà ta đang có – tức là hiểu được tại sao chúng ta muốn những gì mà ta muốn – thì điều tối quan trọng là phải thấy rõ vai trò của người khác trong cuộc sống của chúng ta. Đặc biệt, ta cần hiểu mình muốn gì ở người khác. Do đó, hãy xem xét những ham muốn xã hội của mình.

Aristotle nói rằng con người là một loài động vật chính trị.[1] Ý ông không phải là chúng ta về bản chất đã hứng thú với chính trị – nhiều người rõ ràng là đâu có quan tâm đến chính trị. Ý ông ấy là con người bản chất vốn đã phù hợp cho lối sống trong một thành bang, hoặc cộng đồng. Bản chất chúng ta là sống thành tập thể, hòa mình giữa gia đình và bạn bè. Phần lớn chúng ta sẽ thấy thật khó mà sống nếu thiếu tiếp xúc với con người trong một khoảng thời gian dài. Quả thật, phần đông chúng ta chưa bao giờ, trong cả cuộc đời mình, trải qua 24 giờ đồng hồ mà không có sự tiếp xúc với con người; nếu có thì đó có thể không phải do ta tự lựa chọn.

---

[1] · *Aristotle, bk. 1, ch. 2.*

Con người cần có nhau. Đó là một nhu cầu được cho là chỉ sau mỗi nhu cầu về không khí, nước uống và có lẽ là thức ăn của chúng ta. (Một số người sẽ thích một ngày thiếu thức ăn hơn là thiếu con người). Nếu tước đi của một người bình thường sự tiếp xúc, giao tiếp với con người trong một thời gian dài, chúng ta sẽ lo ngại cho sự lành mạnh bình thường của y.

Tại sao chúng ta lại cần người khác? Chúng ta nhận được gì từ họ? Họ phần nào là một nguồn vui. Chúng ta cần họ nếu ta muốn trò chuyện, chơi quần vợt hay làm tình. Chúng ta cũng cần những hàng hóa và dịch vụ mà họ cung cấp. Người bán tạp hóa cung cấp thực phẩm cho tôi, còn bác sĩ của tôi thì giúp tôi khỏe mạnh. Mối liên hệ của tôi với những cá nhân đó hoàn toàn hợp lý, bởi vì mua thực phẩm từ một cửa hàng thì dễ dàng hơn là tự tay trồng ra; và bởi vì tôi không đủ năng lực để chẩn ra bệnh tình của mình. Và kiếm tiền để mua những hàng hóa và dịch vụ của người khác có liên quan đến công việc của tôi. Những người khác cũng là một nguồn thông tin hữu ích. Họ biết những điều mà tôi không biết, và những thông tin ấy sẽ có lợi cho tôi. Tôi nói chuyện với họ một phần để nắm được những mẩu thông tin này, chẳng hạn như cửa hàng tạp hóa đang phát miễn phí các mẫu kem. Song những nhu cầu xã hội thiết thực này chỉ là một phần của câu chuyện. Ngay cả khi chúng ta có mọi thứ cần thiết để duy trì một cuộc sống thoải

mái, chúng ta vẫn sẽ tìm đến người khác.

Chúng ta tìm đến họ một phần vì những phản hồi xã hội từ họ. Hầu hết chúng ta đều bất an. Chúng ta lo sợ rằng những lựa chọn ta đưa ra về lối sống của mình là sai lầm. Chúng ta hướng đến người khác để tìm sự trấn an. Chúng ta có thể kể cho một người bạn về những suy nghĩ, hoạt động, kế hoạch, nỗi ham muốn và sự sợ hãi của chúng ta vì muốn biết phản ứng của người bạn ấy. Chúng ta muốn bạn mình ủng hộ những lựa chọn của chúng ta hoặc nếu không thì cũng để giúp chúng ta tỉnh trí lại.

Đôi lúc phản hồi xã hội có tính trực tiếp và rõ ràng: "Kiểu tóc đó trông khiếp quá!" Nhưng thường thì phản hồi lại mang tính nói giảm nói tránh: "Nó không đến nỗi tệ như kiểu tóc mà cậu cắt vào mùa Giáng sinh năm ngoái." Phản hồi cũng có thể là phi ngôn ngữ. Nét mặt của người bạn đời khi nhìn thấy kiểu tóc mới của chúng ta có thể quan trọng hơn bất kỳ lời bình luận trấn an nào mà họ có thể nói sau đó. Vì phản hồi xã hội quá quan trọng với chúng ta nên ta đã phát triển kỹ năng đọc được suy nghĩ của đồng loại: chúng ta học cách nhìn thấu phản ứng của họ và dò ra những cảm xúc thực của họ.

Mặc dù bạn bè, người thân và người yêu đều là những nguồn phản hồi quan trọng, nhưng chúng ta cũng chú ý đến những phản hồi từ kẻ thù và thậm chí là những người hoàn toàn xa lạ. Trên thực tế, chúng ta thậm chí coi trọng phản hồi của họ hơn phản hồi của bạn bè, vì bạn bè có động cơ để nói dối chúng ta – nói điều mà chúng ta muốn nghe để giữ gìn tình bạn – còn kẻ thù và người xa lạ thì không. Một kẻ thù chỉ ra khuyết điểm có thể khiến nó hiện ra sừng sững trong tâm trí chúng ta, hơn việc mười người bạn phủ nhận rằng chúng ta đang có khuyết điểm như thế. Một người lạ cười khúc khích trước kiểu tóc của chúng ta có thể làm cho ta quay lại tiệm ngay lập tức, ngay cả khi người thân nói với ta rằng chẳng có vấn đề gì với kiểu tóc đó.

Ngay cả khi chúng ta hoàn toàn tự tin rằng bản thân không cần kiểm tra lại các quyết định của mình với người khác thì chúng ta có lẽ vẫn quan tâm nhiều đến suy nghĩ của người khác về mình. Chúng ta muốn họ thừa nhận sự tồn tại của ta, ghi nhận ta và đáp lại ta. Chúng ta có thể muốn họ yêu ta, và nếu không thì chí ít cũng ngưỡng mộ ta. Hay nếu không thể có được sự ngưỡng mộ của họ thì chúng ta tìm kiếm sự tôn trọng hay ghi nhận.

Trong những trường hợp ngoại lệ, chúng ta tìm kiếm sự công

nhận hoặc ngưỡng mộ không phải của một vài người được chọn mà của cả đám đông. Tự sâu thẳm bên trong, hầu hết chúng ta thích được nổi tiếng, để không chỉ bạn bè, người thân và hàng xóm ngưỡng mộ, mà còn cả những người hoàn toàn xa lạ. Thật vậy, theo Plato, chúng ta sẽ hoang mang trước hành vi của con người trừ khi ta hiểu được: "Họ bị khuấy động như thế nào bởi tình yêu đối với danh tiếng bất tử. Họ sẵn sàng chấp nhận mọi rủi ro nguy hiểm lớn hơn cả việc chấp nhận rủi ro vì con cái, tiêu tốn tiền bạc và chịu đựng bất kỳ sự vất vả nào, và thậm chí là cái chết, vì muốn để lại một cái tên bất diệt."[1] Samuel Johnson nhận xét: "Mọi người, dù có nguyện vọng dường như vô nghĩa với tất cả những người khác trừ bản thân mình, vẫn có một vài dự án mà anh ta ôm hy vọng sẽ được nổi danh, một số tác phẩm nghệ thuật mà anh ta tưởng tượng rằng sẽ thu hút sự chú ý của cả thế giới."[2] Triết gia David Hume từng viết "tình yêu đối với danh tiếng; những luật lệ với quyền thế không gì kiểm soát nổi trong mọi suy nghĩ phóng khoáng, và thường là mục tiêu tối quan trọng của mọi tham vọng và cam đoan của họ".[3] Và tiểu thuyết gia Anthony Trollope viết rằng ham muốn nổi tiếng "là thứ 'rất người' đến nỗi ai thiếu nó thì đứng trên hoặc thấp hơn con người". Sau đó ông thú nhận về ham muốn nổi tiếng của mình, đó là ông muốn mình không chỉ là một nhân viên ở bưu điện, mà là một người quan trọng.[4]

---

1. *Plato, "Tiệc rượu," 167–168.*

2. *Johnson, số 164 (12 tháng Mười, 1751).*

3. *Hume, "Enquiry Concerning the Principles of Morals," đoạn IX, phần 1.*

4. *Trollope, 92–93.*

Và chúng ta không chỉ muốn nổi tiếng; hầu hết chúng ta đều tưởng tượng rằng mình sẽ nổi tiếng. Ví dụ, hãy xem xét các nhà xã hội học. Ít ai có thể buộc tội họ là một nhóm háo danh. Tuy nhiên, một cuộc khảo sát với gần 200 nhà xã hội học phát hiện thấy khoảng 100 người trong số họ mong ước được trở thành một trong 10 nhà xã hội học hàng đầu trong thời đại của họ, đây rõ ràng là một việc bất khả thi về mặt toán học. Cuộc khảo sát cũng phát hiện thấy hơn một nửa trong số họ nuôi hy vọng tên tuổi của mình sẽ trường tồn theo thời gian thông qua nghiên cứu xã hội học – họ nghĩ rằng những tác phẩm của họ vẫn sẽ có người đọc sau khi họ qua đời.[1]

---

[1] *Cowen, 154–155.*

Các triết gia cũng tìm kiếm danh tiếng theo cách kín đáo, âm thầm. Tôi không có khảo sát nào để chứng minh cho điều này, nhưng tôi có nhận định của Cicero cho rằng: "Những triết gia mà thậm chí viết về việc xem thường danh tiếng thì cũng vẫn đặt cái tên của mình ngay trang đầu. Trong chính hành động ghi lại sự khinh thường của họ đối với danh tiếng và tai tiếng, họ cũng muốn được người ta biết đến và nhắc đến tên tuổi của mình."[2] Như vậy có thể đưa ra một quan điểm là, ngay cả những người công khai khinh bỉ danh tiếng cũng âm thầm thèm muốn nó. Theo lời của Tacitus: "Ham danh là ham muốn cuối cùng mà một người thông thái rũ bỏ."[3]

[2] *Cicero, 119.*

[3] *Được trích dẫn trong Schopenhauer, "Wisdom of Life," 58.*

Các nhà xã hội học và triết học phải làm việc chăm chỉ để đạt được danh tiếng; còn những tên bạo chúa có thể đạt được nó thông qua pháp luật, dù họ chẳng làm gì để xứng đáng với danh tiếng hay tai tiếng đó. Một ví dụ gần đây về điều này là Saparmurat Niyazov[4], nhà độc tài xứ Turkmenistan, tự xưng là "Cha của mọi con dân Turkmen". Ông ta đặt tên cho các thành phố, con đường, nhà thờ Hồi giáo, trang trại, sân bay chính và thậm chí cả các thiên thể theo tên mình. Ông ta đã dựng tượng của mình trên khắp đất nước và đưa khuôn mặt mình lên các bảng quảng cáo và tiền tệ. Thậm chí ông ta còn đổi tên một tháng trong lịch Turkmen cho bản thân mình. Tờ *New York Times* chạy dòng tít: "Nhà lãnh đạo của người Turkmen, Ước được trở thành tháng Tám, An phận làm tháng Một". Và để đảm bảo rằng danh tiếng của nhà nước độc tài mà ông ta làm chủ sẽ không bị phai nhạt trong suốt cuộc đời, ông đã hai lần tự xưng mình là tổng thống trọn đời.[5]

[4] *Ông Niyazov từng đổi tên các thứ và các tháng theo tiếng Turkmen thành các từ liên quan đến mình, tháng 1 là Nhà lãnh tụ của Thổ Nhĩ Kỳ (biệt danh của ông này), tháng 8 là Alp Arslan - vị lãnh tụ thứ hai của Triều đại Selijuk - một nhân vật lịch sử. (ND)*

[5] *Rosett, A12.*

Nếu chúng ta đạt được danh tiếng thì điều gì sẽ xảy ra sau đó? Có khả năng chúng ta sẽ không được thoải mái. Vấn đề với danh tiếng là nó nằm trong tâm trí của người khác, và theo nhận định của triết gia người Đức ở thế kỷ 19 Arthur Schopenhauer: "Tâm trí của người khác là một nơi tồi tệ để trở thành ngôi nhà cho hạnh phúc đích thực của một người."[1] Bởi vì sự nổi tiếng đòi hỏi sự hợp tác của những người khác, chúng ta đã phó mặc bản thân cho những người đó. Cụ thể, khi một người được thổi phồng bằng danh tiếng, thì những người còn lại có khả năng làm "xì hơi" anh ta, và hẳn sẽ đẩy anh ta vào tình cảnh bất hạnh và thống khổ bằng một vài từ được lựa chọn kỹ càng. Điều này xảy ra thường là vì hoạt động mang lại danh tiếng cho người nào đó cũng mang đến niềm hạnh phúc cho y. Tuy nhiên, không có nghĩa là một người nổi tiếng không thể sống hạnh phúc. Khi danh tiếng và hạnh phúc của anh ta không có mối quan hệ trực tiếp, anh ta sẽ vẫn hạnh phúc kể cả khi danh tiếng suy giảm.[2]

---

1. Schopenhauer, "Trí tuệ đời người," 99.

2. Schopenhauer, "Trí tuệ đời người," 101.

Thật là một sai lầm khi cho rằng những phản ứng mà chúng ta tìm kiếm nơi người khác luôn là phản ứng tích cực, rằng ta chỉ biết tìm kiếm tình yêu, sự ngưỡng mộ hay lòng tôn trọng của họ đối với ta. Trái lại, một phần đáng kể trong hành vi của con người được thúc đẩy bởi một ham muốn gây ra những cảm giác tiêu cực ở người khác. Ví dụ, phần lớn mọi người đều có một ham muốn khiến những người xung quanh có cảm giác ghen tỵ – tôi sẽ nói thêm về điều này ở phần tiếp theo. Chúng ta cũng có thể có một ham muốn đánh bại người khác. Khi tham gia một giải quần vợt, mục tiêu của chúng ta có thể không chỉ đơn thuần là giành được cúp mà còn để có được cảm giác hạnh phúc trước sự đau khổ về thể chất và tinh thần của đối thủ. (Theo lời của tiểu thuyết gia Gore Vidal: "Đạt được thành công thôi là chưa đủ. Mà những kẻ khác phải thất bại"). Chúng ta có thể có ham muốn thể hiện thái độ khinh thường người khác. Ham muốn này có thể thúc đẩy một người đàn ông ợ hoặc xì hơi trước sự hiện diện của một cô gái từng từ chối anh ta. Hoặc chúng ta có thể có một ham muốn khiến người khác cảm thấy bực bội. Điều này có thể là động cơ khiến một đứa trẻ vung vẩy những món đồ chơi để trêu chọc em mình. Cuối cùng, một người có thể ham muốn tìm kiếm phản ứng tiêu cực tột độ nơi những người xung quanh – muốn những người khác sợ mình. Có lẽ đây là ham muốn xã hội thúc đẩy những nhà độc tài như Stalin. Họ không tìm kiếm danh tiếng, mà là tai tiếng.

Người ta có xu hướng xem thường sự tồn tại của những ham muốn xã hội tiêu cực và cho rằng chúng hiếm gặp hoặc chỉ thấy ở những người đang mắc bệnh tâm thần hoặc bất bình thường. Nếu chấp nhận quan điểm này, chúng ta sẽ không thể lý giải được một phần đáng kể của hành vi con người. Trong một thế giới hoàn hảo, tất cả mọi người đều muốn được yêu thương, được ngưỡng mộ và kính trọng. Trong thế giới của chúng ta, rất nhiều người đã từ bỏ ham muốn được yêu thương, được ngưỡng mộ và tôn trọng, thế nhưng lại muốn người khác thừa nhận sự tồn tại của họ: "Nếu họ không yêu tôi thì hãy khiến họ sợ tôi. Nếu họ không tôn trọng tôi thì họ sẽ phải chịu đựng hành động hiếu chiến hoặc đáng ghét của tôi. Không ai có thể phớt lờ tôi!"

Để minh họa cho điều đó, hãy xem xét trường hợp một kẻ điên đã sát hại nhiều đồng nghiệp rồi cuối cùng tự sát. Một kẻ như vậy, người ta có thể cho rằng hắn không cần đến ai; hành vi phản xã hội của hắn ta cho thấy điều đó. Trái lại, tôi sẽ lập luận rằng nhiều kẻ lạc lõng trong xã hội có một nhu cầu mãnh liệt là tương tác với người khác; chỉ là nhu cầu đó lại tiêu cực đến lố bịch mà thôi. Nếu kẻ đó không cần đến ai thì hắn đơn giản có thể tự sát hoặc sống ẩn dật. Hắn giết người vì hắn cần thứ gì đó ở họ, có thể là sự chú ý hoặc tôn trọng của họ. Và khi không thể giành được sự tôn trọng thì hắn muốn có được sợ hãi của họ. Hắn sẽ buộc họ phải thừa nhận sự tồn tại của mình, ngay cả việc để có được nó đòi hỏi hắn phải từ bỏ chính mạng sống của mình.

Một lý do tiêu cực mà chúng ta cần đến người khác là chúng ta có thể cảm thấy mình ở đẳng cấp cao hơn họ. Thật kinh khủng khi nói ra điều này, nhưng cùng lúc, nhiều học giả có quan sát cẩn trọng về ham muốn cũng có chung quan điểm như vậy. Theo Schopenhauer: "Điều mà mọi người nhắm đến trong cuộc tiếp xúc bình thường với đồng loại của mình là chứng tỏ rằng họ thấp kém hơn anh ta." Ông nói thêm: "Phép lịch sự là một thỏa thuận ngầm rằng những khiếm khuyết đáng thương của mỗi bên, dù là về đạo đức hay trí tuệ, đều sẽ được lờ đi và không biến thành chủ đề bị bôi nhọ."[1] Theo triết gia Thomas Hobbes: "Mọi niềm vui và lạc thú của con tim đều nằm ở khả năng so sánh bản thân một cách đầy lợi thế hơn so với kẻ khác và tự đề cao mình."[2] Còn theo nhà thần học John Calvin: "Mỗi chúng ta đều tìm cách tự tôn bản thân lên cao hơn hàng xóm của mình, khinh khi kẻ khác một cách tự tin và kiêu ngạo, hoặc chí ít thì cũng khinh thường họ là những kẻ thấp kém hơn. Người nghèo chịu thua người giàu, thường dân nhượng bộ trước quý tộc, đầy tớ quy phục chủ nhân, người ít học quy phục người có học, nhưng trong thâm tâm, ai cũng ấp ủ một vài ý niệm về sự thượng đẳng của mình. Do đó mỗi người đều tự nâng mình

lên, thiết lập một kiểu vương quốc trong thâm tâm."[3]

---

[1] *Schopenhauer, "Trí tuệ đời người," 49.*

[2] *Hobbes, chương 1, đoạn 5.*

[3] *Calvin, quyển III, chương VII, đoạn 4.*

Mặc dù không phải là một nhà triết học nhưng Mark Twain cũng có chung quan điểm với Schopenhauer, Hobbes và Calvin về nhu cầu tự tôn của con người: "Việc giáo dục nhân cách đã dạy chúng ta nghĩ về bản thân mình nhiều hơn là nghĩ về người khác."[4] Và cuối cùng, Ambrose Bierce định nghĩa sự căm ghét là "một cảm xúc phù hợp đối với sự kiêu ngạo của kẻ khác."[5]

---

[4] *Twain, 345.*

[5] *Bierce, 106.*

Vì chúng ta quan tâm sâu sắc đến những điều mà người khác nghĩ về mình nên chúng ta gây ra bao phiền toái và phí tổn để tạo dựng và thể hiện một hình ảnh nhất định về bản thân ta. Theo La Rochefoucauld: "Mỗi người thuộc mọi tầng lớp xã hội gắn lên mình một cá tính và diện mạo để trông giống với kiểu người mà anh ta muốn người khác nghĩ về mình. Trên thực tế, bạn có thể nói rằng xã hội hoàn toàn được tạo thành từ những nhân cách giả định."[6] Tuy nhiên, hình ảnh mà ta thể hiện thường không giống với con người "thực" của chúng ta, theo lời của Schopenhauer: "Một người đàn ông chỉ có thể là chính mình chừng nào anh ta còn đang cô đơn; nếu anh ta không thích cô đơn, anh ta sẽ không yêu tự do, vì chỉ khi cô đơn, anh ta mới thật sự tự do."[7]

---

[6] *La Rochefoucauld, châm ngôn 256.*

[7] *Schopenhauer, "Counsels and Maxims," 24.*

Chúng ta rất cẩn thận trong việc tạo dựng nên hình ảnh dối trá này về bản thân mình. Trong lúc trò chuyện, chúng ta thận trọng với những việc mình làm và không tiết lộ với người khác. Chúng ta có thể kể với ai đó rằng mình vừa tậu một chiếc xe hơi, nhưng lại giấu chuyện phải mượn tiền của bố mẹ để trả trước và gần đây

đang nhận thông báo nhắc nhở từ các chủ nợ. Chúng ta có thể kể với ai đó về cuốn tiểu thuyết đoạt giải thưởng mà ta vừa đọc xong chứ không phải một bộ phim tình cảm dài tập nào đó mình đang ham mê. Chúng ta cố gắng thể hiện một hình ảnh hạnh phúc ngay cả khi đang đau khổ. Quả thật, theo nhận định của La Rochefoucauld: "Chúng ta gặp ít vấn đề trong việc làm cho bản thân thực sự hạnh phúc hơn là cố tỏ ra như vậy."[1]

---

1. La Rochefoucauld, châm ngôn 539.

Tuy nhiên, việc đeo chiếc mặt nạ xã hội khiến chúng ta không thoải mái. Chúng ta không thể đeo nó 24 giờ một ngày mà phải định kỳ cởi nó ra để dễ thở – để bản ngã thật của chúng ta có thể xuất hiện. Đây là lý do tại sao chúng ta coi trọng sự riêng tư. Khi ở một mình sau cánh cửa đóng kín, chúng ta có thể thôi diễn trò và được là chính mình.

Khi ai đó xâm phạm sự riêng tư của ta, cụ thể là, khi ai đó ghé qua nhà ta mà không báo trước, bước vào nhà chúng ta và thoáng thấy được chúng ta thực sự đang sống như thế nào, chúng ta sẽ nổi giận. Bộ mặt của ta bị lột trần. Nỗ lực để xây dựng một hình ảnh hoàn hảo của chúng ta đã bị hủy hoại.

Chúng ta thể hiện hình ảnh bản thân không chỉ với những người ta quen biết mà còn cả những người xa lạ. Thời phổ thông, chúng ta mặc những chiếc áo khoác để phô ra trước tất cả những người mà ta gặp rằng chúng ta có lettered in track[1]. Khi bước sang tuổi 18, chúng ta xăm hình để mọi người biết rằng ta đang sở hữu một đặc điểm không thể nhầm lẫn. Sau đó, khi dành dụm đủ tiền để tậu một chiếc xe hơi, chúng ta mua những biển số xe phù phiếm để thông báo cho những người xa lạ đang lái xe phía sau trên xa lộ rằng chúng ta là một "người yêu mèo". Tại sao việc yêu những con mèo và thích nuôi chúng như thú cưng trong nhà vẫn là chưa đủ? Tại sao người lái xe cảm thấy buộc phải chia sẻ thông tin cá nhân này với người khác? Bởi vì họ muốn người khác, thậm chí những người hoàn toàn xa lạ, hình thành nên quan điểm "đúng" về con người của mình. Và những chiếc xe hơi có gắn những biển số phù phiếm, bản thân chúng là những vật trang điểm được chọn để nói cho người khác biết điều gì đó về chủ xe. Một người lái chiếc siêu xe mui trần đời mới Ferrari Spyder rõ ràng có hình ảnh cá nhân khác với hình ảnh cá nhân của một người đang lái chiếc bán tải gỉ sét. Chúng ta có thể dễ dàng tưởng tượng ra chủ nhân chiếc xe không muốn ai nhìn thấy mình đang lái một chiếc bán tải gỉ sét,

bởi như vậy sẽ phá hủy hình tượng mà anh ta đã cố gắng và tốn nhiều tiền bạc để tạo ra.

---

[1]· Là một cái phù hiệu có chữ cái đầu hoặc chữ lồng của trường học được trao cho những học sinh tích cực hoạt động ngoại khóa mà nhất là hoạt động thể thao. (ND)

Thậm chí những lựa chọn tiêu dùng vặt vãnh như liệu nên uống Pepsi hay Coke, chúng ta cũng có thể đang đưa ra một tuyên bố với thế giới. Vì những loại nước ngọt có ga đó, thông qua quảng cáo khéo léo, đã xây dựng những hình ảnh khác nhau, và người tiêu dùng có thể dùng chúng, trong nỗ lực nhằm thể hiện ra với thế giới xung quanh một hình ảnh nào đó. Hiểu theo nghĩa mới lạ, trong cuộc sống, chúng ta hành xử như những hãng quảng cáo. Chúng ta cẩn thận xây dựng nên một thương hiệu – hình ảnh mà chúng ta thể hiện ra ngoài và sau đó cố gắng để duy trì nó.

Có một chút cường điệu khi nói rằng chúng ta sống vì người khác, rằng phần lớn thời gian, năng lượng và sự giàu có của chúng ta được dành cho việc tạo dựng và duy trì một hình ảnh xã hội về bản thân chúng ta. Cách hay nhất để thấy rõ sự thật của lời tuyên bố này là hãy xem xét hành vi của chúng ta sẽ thay đổi như thế nào nếu người khác biến mất.

Giả sử bạn thức dậy vào một buổi sáng và phát hiện ra rằng bạn là người cuối cùng trên hành tinh này – trong đêm, người ngoài hành tinh đã xóa sổ nhân loại, trừ bạn. Giả sử, bất chấp sự vắng mặt của mọi người, những tòa nhà thế kỷ, những căn nhà, cửa hàng và đường phố của thế giới này vẫn y nguyên như buổi tối hôm trước. Những chiếc xe vẫn ở đó, còn chủ nhân của nó đã biến mất, và xăng vẫn còn đầy tại các trạm xăng không có người trông coi. Điện vẫn còn hoạt động. Thế giới này vẫn như cũ, ngoại trừ việc tất cả mọi người, trừ bạn, đã biến mất. Tất nhiên là bạn sẽ rất cô đơn, nhưng chúng ta hãy lờ đi khía cạnh cảm xúc khi trở thành người cuối cùng, mà thay vào đó hãy tập trung vào khía cạnh vật chất.

Trong tình huống được mô tả, bạn có thể thỏa mãn nhiều ham muốn vật chất mà bạn không tài nào thỏa mãn được ngoài đời thực. Bạn có thể sở hữu chiếc xe trong mơ ước của mình. Bạn thậm chí có thể có một phòng trưng bày đầy những chiếc xe hơi đắt tiền. Bạn có thể có ngôi nhà mơ hoặc sống trong một cung điện. Bạn có thể mặc những bộ đồ đắt tiền. Bạn không chỉ có được một chiếc nhẫn kim cương lớn mà còn cả Viên kim cương Hy

vọng. Câu hỏi thú vị là: nếu không có mọi người xung quanh thì liệu bạn có còn muốn những thứ đó hay không? Liệu những ham muốn vật chất tồn tại trong bạn khi thế giới này đang đông đúc người có còn hiện hữu không nếu những người khác biến mất? Có lẽ là không.

Nếu chẳng có ai để gây ấn tượng thì tại sao phải sở hữu một chiếc xe ô tô đắt tiền, một cung điện, những bộ cánh sang trọng hay đồ trang sức cơ chứ?

Nếu bạn thấy mình đơn độc trong một thế giới vật chất dư dật thì rất có thể những ham muốn của bạn sẽ chuyển theo hướng thiết thực hơn. Bạn có thể thử sống trong một cung điện, nhưng sẽ dọn đi và chọn sống ở một ngôi nhà ấm cúng hơn và dễ lau dọn hơn. Bạn có thể thử những bộ cánh đắt tiền nhưng rồi lại trở về với những bộ đồ thoải mái hơn. Quả thật, bạn thậm chí có thể mặc bộ đồ ngủ suốt cả ngày, hoặc vào những ngày xuân đẹp trời, bạn có thể mặc đồ lót hoặc khỏa thân đi dạo phố. Bạn có thể tậu một chiếc đồng hồ đeo tay đắt tiền để rồi nhận ra mình chẳng có ai để gặp và giờ giấc không còn cần thiết nữa.

Cuộc đời bạn cũng sẽ thay đổi theo những cách đời thường. Nếu bạn là phụ nữ thì tại sao bạn phải trang điểm? Rốt cuộc thì hầu hết chuyện trang điểm đều không phải vì lợi ích của người được trang điểm mà vì những người gặp người được trang điểm. Nhưng nếu không có người khác thì tại sao phải bận tâm về vẻ ngoài của bạn trước người khác? Và nếu người phụ nữ cuối cùng bỏ qua chuyện trang điểm thì người đàn ông cuối cùng trên hành tinh sẽ dừng lo lắng về kiểu tóc của anh ấy và đặc biệt là sẽ không còn lo lắng xem kiểu tóc của mình trông như thế nào từ đằng sau. Đoán chừng anh ta sẽ chỉ quan tâm đến các vấn đề thiết thực, chẳng hạn như để kiểu tóc đó thì có cảm giác gì và đầu tóc của anh ta có dễ giữ sạch không. Anh ấy giữ đầu tóc sạch sẽ vì bản thân chứ không nhằm mục đích gây ấn tượng với người khác.

Nếu so sánh lối sống của người cuối cùng trên Trái đất với của chính ta thì sẽ nhanh chóng nhận ra sức ảnh hưởng của những người khác lên cuộc đời chúng ta. Chúng ta ăn mặc, chọn một căn nhà và mua đồng hồ đeo tay với sự hiện diện của kẻ khác trong tâm trí. Chúng ta tốn cả mớ tiền để thể hiện ra bên ngoài một hình ảnh được xây dựng kỹ nhằm giành được sự ngưỡng mộ của người khác hoặc có thể để làm họ ganh tỵ với ta. Chúng ta kiềm chế bản thân và những ham muốn của mình để hòa hợp với hình ảnh mà ta muốn thể hiện. Và để chu cấp tài chính cho những hoạt động thể hiện bản thân của mình, chúng ta có thể dành cả cuộc

đời trưởng thành để làm một công việc mà ta chán ghét.

Nếu thấy mình ở trong hoàn cảnh được mô tả là người cuối cùng, chúng ta sẽ được giải thoát khỏi loài người, và kết quả là sự tồn tại vật chất của chúng ta sẽ được đơn giản hóa một cách triệt để. Đồng thời, chúng ta có lẽ sẽ không thích thú sự tự do mới tìm được này. Trái lại, chúng ta sẽ sớm ngộ ra được lời bình luận của Seneca rằng: "Việc sở hữu bất cứ thứ gì quý giá sẽ chẳng mang lại niềm vui nào nếu ta không có ai đó để chia sẻ."[1]

1· Seneca, Những lá thư, lá thư số 6.

Sống một mình có thể thật khổ sở, nhưng chung sống với những người khác cũng không phải điều dễ dàng. Schopenhauer than phiền rằng xã hội "ép chúng ta, vì hòa bình, phải co mình lại hoặc thậm chí thay đổi hoàn toàn nhân dạng của mình". Xã hội "đòi hỏi sự hy sinh quên mình đến nghiệt ngã, chúng ta phải từ bỏ ba phần tư bản thân ta để trở nên giống như những người khác".[1] Ông nói thêm rằng: "Chẳng có điều gì từ xã hội [của loài người] mà có thể bù đắp cho sự buồn chán, khó chịu và phiền toái của nó hoặc cho sự hy sinh bản thân mà nó cho là cần thiết."[2]

1· Schopenhauer, "Counsels and Maxims," 25.

2· Schopenhauer, "Counsels and Maxims," 26.

Theo Schopenhauer: "Hầu như mọi khổ đau của chúng ta đều bắt nguồn từ việc phải có liên hệ, tiếp xúc với người khác." Ông nói thêm rằng: "Những người hoài nghi đã từ bỏ mọi tài sản cá nhân để đạt được niềm hạnh phúc từ việc chẳng có điều gì làm phiền tới họ và từ bỏ cả xã hội theo cách tương tự là điều khôn ngoan nhất mà một người có thể làm."[2] Nhìn chung, con người, ngay cả những nhà tư tưởng vĩ đại như Schopenhauer, cũng thật khó khăn khi sống thiếu nhau. Chúng ta – loài người đáng thương đang đứng trước tình thế tiến thoái lưỡng nan: cảm thấy khó khăn khi sống với người khác, nhưng thậm chí còn khó khăn hơn khi thiếu họ.

2· Schopenhauer, "Counsels and Maxims," 30.

Ganh tỵ là một trong những điều khiến việc sống chung với người

khác trở nên khó khăn. Sự ganh tỵ mà chúng ta dành cho kẻ khác giống như một thứ chất lỏng ăn mòn, nó phá hủy hạnh phúc và sự bình thản của chúng ta, theo triết gia hoài nghi Antisthenes, điều đó "giống như sắt bị gỉ sét, người ganh tỵ bị ăn mòn bởi chính cảm xúc của họ".[3] Và khi người khác cảm thấy ganh tỵ đối với chúng ta thì điều đó có thể đầu độc cuộc sống của ta. Triết gia và nhà kinh tế học người Anh John Stuart Mill gọi ganh tỵ là "cảm xúc phản xã hội và đáng ghét nhất trong tất cả các cảm xúc".[4] Theo Đức Phật, nó là "thứ thuốc độc nhất".[5]

3· Diogenes Laertius, "Antisthenes," 7.

4· Mill, Bàn về Tự do, 76.

5· Carus, 168.

Mặc dù ganh tỵ và ghen tuông thường được coi là từ đồng nghĩa, nhưng ta có thể phân tách sự khác biệt trong hàm ý. Một người ghen tuông vì anh ta sợ đánh mất thứ gì đó mà anh ta đã "sở hữu". Ví dụ, một người chồng ghen tuông có thể sợ vợ mình rơi vào tay người đàn ông khác. Trái lại, một người trải nghiệm cảm giác ganh tỵ khi anh ta muốn thứ gì đó mà mình đang thiếu – người chồng mà tôi vừa đề cập có thể ganh tỵ với một anh hàng xóm vì anh này cưới được một cô vợ xinh đẹp. Chỉ khi nào anh ta có được vợ của anh hàng xóm thì anh ta mới có thể có cảm giác ghen tuông với cô ấy. (Để phân biệt giữa ganh tỵ và ghen tuông theo cách này, tôi đang đi theo quan điểm của La Rochefoucauld: "Ghen tuông ở mức độ nào đó là chính đáng và công bằng, vì nó chỉ nhằm mục đích bảo vệ một cái gì đó thuộc về chúng ta hoặc chúng ta nghĩ là thuộc về mình, trong khi ganh tỵ là một sự điên cuồng không thể chịu đựng nổi bất cứ thứ gì thuộc về kẻ khác").[1]

1· La Rochefoucauld, châm ngôn 28.

Sự ganh tỵ chứa đựng yếu tố ngưỡng mộ: nếu tôi ganh tỵ với căn nhà của ai đó thì suy ra rằng tôi ngưỡng mộ nó. (Triết gia Søren Kierkegaard mô tả ganh tỵ là sự không thể bày tỏ lòng ngưỡng mộ).[2] Trong trường hợp của lòng ganh tỵ, những cảm giác ngưỡng mộ đó xen lẫn với một cảm giác về sự bất công. Nếu tôi ganh tỵ với ngôi nhà của ai đó thì tự sâu trong lòng, tôi cảm thấy cuộc đời thật bất công khi anh ta được sở hữu một ngôi nhà, còn tôi chẳng có gì. Tôi có thể biện minh cho cảm giác này theo nhiều cách. Tôi có thể nghĩ rằng mình làm việc chăm chỉ hơn, mình là

một người tốt hơn, có tấm lòng trong sạch hơn, có cuộc sống khó khăn hơn, hoặc đang túng thiếu hơn anh ta. Nếu thế giới này công bằng thì tôi cũng sẽ được sống trong một ngôi nhà như vậy.

---

2. Schoeck, 208

Chúng ta dễ vướng vào cảm giác ganh tỵ vì nguyên do đơn giản là chúng ta quen thuộc với cuộc đời của mình hơn cuộc đời của người khác. Chúng ta ý thức được sâu sắc những nỗ lực, nhu cầu và hành động tử tế của bản thân v.v... Vì điều này mà bất cứ khi nào điều tốt đẹp đến với chúng ta thì rõ ràng là chúng ta xứng đáng với chúng. Ngay cả khi nhờ vận may run rủi mà ta trúng giải độc đắc hàng triệu đô-la thì điều đó có vẻ vẫn hoàn toàn công bằng. Đồng thời, chúng ta phần lớn không biết đến những nỗ lực, nhu cầu và hành động tử tế của những người xung quanh. Do đó, khi điều tốt đẹp đến với họ, ta không hề nhận ra họ xứng đáng với những điều đó, hay ở mức độ nào đó, họ xứng đáng với chúng nhiều như chúng ta.

Đôi lúc thật bất công khi người khác có thứ mà bạn thiếu. Trong những trường hợp như vậy, than thở về hoàn cảnh thì không phải là biểu hiện của lòng ganh tỵ. Chẳng hạn, bạn đang cạnh tranh với một nhân viên khác để được thăng chức. Giả sử hiệu suất công việc của bạn tốt hơn cô ta trong mọi khía cạnh có thể đánh giá được, nhưng cô ta được thăng tiến vì ngủ với sếp. Nếu bạn ghen tức với sự thăng tiến của nhân viên này thì bạn đang trải nghiệm sự tức giận chính đáng, chứ không phải là ganh tỵ. Xét đến các quy tắc ở nơi làm việc thì cô ta không xứng đáng được thăng chức, bạn mới xứng. Trong hầu hết trường hợp mà chúng ta ganh tức với người khác về những thứ họ đang có thì lý luận từ sự bất công, nếu ta xem xét kỹ, là vô giá trị. Những lời phàn nàn về sự bất công của chúng ta thực sự không hơn gì một vỏ bọc che đậy cho cảm giác ganh tỵ của ta, mặc dù chúng ta có thể không nhận ra nó một cách rõ ràng.

Hãy tưởng tượng về kịch bản sau. Bạn nhận được một thư nặc danh liệt kê mức lương của những người trong văn phòng nơi bạn làm việc. Bảng lương của bạn thì chính xác, nhưng bạn thấy mình đang đi xuống trên thang lương. Trên thực tế, những người làm ở đó trong thời gian ngắn hơn và ít kinh nghiệm hơn song vẫn nhận được mức lương cao hơn. Bạn tức giận và trầm cảm. Bạn tính đến chuyện bỏ việc.

Rồi bạn thấy các đồng nghiệp đang vây quanh một bản thông báo

mà sếp đã đăng trên bảng tin của văn phòng. Theo bản thông báo thì có người nào đó muốn gây xáo trộn ở nơi làm việc, đã gửi cho mọi người danh sách bảng lương sai. Và để khiến cho tình hình tồi tệ hơn, người tung ra bảng lương đó mặc dù nắm trong tay danh sách bảng lương thực tế, nhưng anh ta luôn đưa ra mức lương chính xác của từng người bằng cách thêm vào yếu tố đáng tin cậy theo phân tích của anh ta. Để khôi phục lại bầu không khí hòa thuận tại văn phòng, sếp nói thêm, ông ấy sẽ đăng một lần duy nhất, bảng lương của mọi người.

Cặp mắt của bạn hướng sang bảng lương được bàn đến. Bạn thấy mức lương của mình. Và khi bạn nhìn sang mức lương của các đồng nghiệp thì bạn nhận thấy so với họ, mức lương của bạn rất cao. Sau đó bạn nhận thấy các đồng nghiệp của bạn, cũng vừa mới biết chuyện này, đang nhìn bạn với một cảm xúc nào đấy. Bạn quay lại bàn làm việc của mình. Khi ngồi ở đó, con người bạn gần như đã thay đổi. Bạn khoan khoái vì sếp đã công nhận và khen thưởng cho những tài năng mà dù sao đi nữa, với bạn thì, rõ ràng quá mà. Lòng tự tôn của bạn tăng lên vùn vụt. Trên thực tế, bạn có một thái độ hơi trịch thượng đối với các đồng nghiệp của mình.

(Tất nhiên đây chỉ là kịch bản giả tưởng. Ở hầu hết công sở, lương của nhân viên là bí mật vì chủ doanh nghiệp nhận ra việc biết được mức lương của người khác sẽ làm phát sinh những so sánh, ghen ghét, đố kỵ và rồi điều này sẽ hủy hoại bầu không khí thuận hòa nơi công sở).

Hãy nghĩ xem, cùng một mức lương nhưng có thể khiến bạn trở nên chán nản hay phấn chấn. Tất cả đều phụ thuộc vào mức lương của bạn so với đồng nghiệp. Lương của bạn, ngoài việc có giá trị tiền tệ thì còn chứa đựng cái mà các nhà kinh tế học gọi là giá trị "địa vị": khi bạn nhận lương, bạn không chỉ quan tâm đến số tiền mà còn quan tâm xem so với đồng nghiệp thì mức lương đó như thế nào.

Chúng ta cũng quan tâm nhiều đến giá trị định vị của tài sản của chúng ta hơn là giá trị tuyệt đối của chúng. Ví dụ khi chúng ta mua nhà, nhà to hay bé không quan trọng bằng nhà có to hơn những căn xung quanh hay không. Nếu mọi người trong khu phố của bạn có nhà nhỏ hơn thì chúng ta có lẽ sẽ thấy hài lòng với một ngôi nhà nhỏ hơn so với ngôi nhà mà ta đang sở hữu. Ngược lại nếu nhà của chúng ta, dù khá lớn, nhưng lại nhỏ hơn nhiều so với nhà hàng xóm thì chúng ta có thể cảm thấy bất mãn với nó.

Nói chung, điều chúng ta muốn sẽ bị ảnh hưởng bởi điều mà những người xung quanh ta muốn. Thỉnh thoảng chúng ta muốn thứ gì đó vì những người khác cũng muốn nó. Ví dụ, giả sử chúng ta mua một chiếc SUV vì ta thấy nó khá phổ biến với những người trong giới kinh doanh của chúng ta. Đây được gọi là hiệu ứng bandwagon (theo phong trào, số đông). Đôi khi, chúng ta ngừng ham muốn thứ gì đó vì nhiều người khác muốn nó. Chúng ta có thể dừng mua một nhãn hiệu quần áo nào đó mà ta từng mua suốt nhiều năm. Không phải chất lượng hay phong cách quần áo đã thay đổi, vấn đề của chúng ta là có quá nhiều người – chính xác là, quá nhiều hạng người xấu – đang mua chúng. Đây được gọi là hiệu ứng "kẻ hợm hĩnh".

Tại sao chúng ta lại quan tâm đến những thứ mà người khác kiếm được hay sở hữu? Vì chúng ta có xu hướng xem cuộc đời như một cuộc cạnh tranh giành địa vị xã hội diễn ra liên tục. Địa vị tuyệt đối của ta không hề bị ảnh hưởng khi người khác giành được một vị trí nào đó, nhưng mức độ địa vị tương đối thì sẽ bị ảnh hưởng: họ sẽ vượt lên so với chúng ta. Do đó, cuộc cạnh tranh về địa vị là một trò chơi có tổng bằng 0: Khi ai đó thắng thì kẻ khác phải thua.

Nếu ai đó tiếp tục hỏi lý do tại sao chúng ta cảm thấy bị thôi thúc phải cạnh tranh giành địa vị xã hội thì hãy nhìn vào quá khứ tiến hóa của chúng ta: tổ tiên chúng ta, những ai coi trọng địa vị xã hội thì nhiều khả năng thu hút được một người bạn tình và do đó có nhiều khả năng sinh sản hơn những kẻ không trọng địa vị. Cụ thể là, một con đực thống trị về mặt xã hội có khả năng tiếp cận giao phối được nhiều bạn tình hơn một con đực nằm ở dưới đáy hệ thống thứ bậc xã hội.

Đối thủ lớn nhất của chúng ta trong cuộc cạnh tranh về địa vị có xu hướng là những người thân cận nhất với chúng ta, về phương diện địa lý hoặc địa vị xã hội. Nói cách khác, sự quen thuộc sinh ra lòng đố kỵ. Một người có nhiều khả năng ganh tỵ với đồng nghiệp, hàng xóm hoặc họ hàng của anh ta hơn là một tỷ phú mà anh ta chưa từng gặp mặt. Vị tỷ phú này sở hữu bảy ngôi nhà, mười hai chiếc xe hơi hạng sang và hai chuyên cơ nhưng cũng chẳng làm anh ta bận tâm. Điều khiến anh ta khó chịu là một đồng nghiệp được làm việc trong văn phòng có cửa sổ mà anh ta lại không có, hay hàng xóm có một bồn tắm nước nóng to hơn nhà anh ta, và một người họ hàng vừa mới tậu xe hơi mới, còn xe hơi của anh ta thì đã tồi tàn. (Về phương diện này, H. L. Mencken định nghĩa giàu có là "bất kỳ mức thu nhập nào mà nhiều hơn ít nhất 100 đô-la một năm so với thu nhập của chồng chị gái của vợ người đó".)

Chẳng hạn, một người đàn ông ganh tỵ với ai đó vì chiếc xe hơi thì anh ta không nhất thiết phải muốn hãm hại người này. Anh ta có thể vui vẻ nhìn người khác sở hữu chiếc xe và rồi than phiền rằng nếu thế giới này công bằng thì anh ta cũng sẽ có một chiếc như thế. Nếu một người đàn ông, vì lòng đố kỵ mà muốn hãm hại người chủ xe, anh ta có thể đạt được mục tiêu này bằng hai cách. Hoặc là có thể ăn cắp chiếc xe và biến nó thành của mình, hoặc là có thể phá hỏng chiếc xe và do đó nguồn cơn của lòng đố kỵ được loại bỏ. Trong cả hai trường hợp này, anh ta sẽ trở thành kẻ phạm tội vì lòng đố ky, loại tội ác tạo thành một tập hợp con thú vị của kiểu tội phạm do mù quáng.

Ở một trường hợp khác, chúng ta ganh tỵ với chiếc xe hơi của ai đó, và không phải do lỗi của chúng ta mà là chiếc xe đã bị phá hủy trong một vụ tai nạn. Khi ấy, ta có thể trải nghiệm cảm giác schadenfreude – vui mừng trước mất mát của người khác. Theo lời của La Rochefoucauld: "Tất cả chúng ta đều có đủ sức mạnh để chịu đựng những sóng gió của người khác,"[1] và "Sự phá sản của một người hàng xóm được thưởng thức bởi bạn bè và kẻ thù".[2] Cùng với đó, Ambrose Bierce định nghĩa hạnh phúc là "một thứ cảm giác khoan khoái, dễ chịu nảy sinh từ việc nghĩ đến nỗi bất hạnh của người khác".[3] Nhưng cảm giác dễ chịu được đề cập thường xen lẫn với nỗi đau đớn, vì những cảm xúc ganh tỵ gây ra cảm giác schadenfreude có thể hủy hoại hạnh phúc của một người. Theo Schopenhauer: "Một người tham lam, đố kỵ và có ác tâm, ngay cả khi anh ta là người giàu nhất thế giới thì vẫn khốn khổ như thường."[4]

---

1. *La Rochefoucauld, châm ngôn 19*

2. *La Rochefoucauld, châm ngôn 521.*

3. *Bierce, 106.*

4. *Schopenhauer, "Trí tuệ đời người," 15.*

Bên cạnh việc ganh tỵ với người khác, bản thân chúng ta có thể trở thành đối tượng của lòng ganh tỵ của ai đó. Khi điều này xảy ra, chúng ta tương đối bất lực trong việc xoa dịu cảm giác của họ. Ví dụ, giả sử một người họ hàng ganh tỵ với chúng ta vì chiếc xe hơi mà ta đang sở hữu, và giả sử chúng ta cố gắng xoa dịu bằng cách tặng anh ta chiếc xe mà anh ta quá đỗi ước ao. Liệu lòng tốt của chúng ta có chinh phục được anh ta hay không? Có lẽ không. Nếu có, nó sẽ làm tình hình tồi tệ hơn. Kẻ ganh tỵ sẽ xem lòng tốt của chúng ta như sự chiếu cố, và nếu ganh tỵ với chúng ta vì đủ

giàu có để sở hữu được chiếc xe này thì anh ta sẽ còn ganh tỵ nhiều hơn: việc đủ tài chính để tặng cho anh ta chiếc xe đó chứng tỏ rằng chúng ta còn giàu hơn so với những gì anh ta tưởng. Điều duy nhất sẽ chấm dứt được lòng ganh tỵ của anh ta khả năng cao là khi chúng ta bị phá sản, đến lúc đó anh ta sẽ chuyển từ ganh tỵ sang thương hại hay thậm chí là coi thường chúng ta. Nhà xã hội học người Đức Helmut Schoeck đã làm một nghiên cứu toàn diện về ganh tỵ. Ông phát hiện ra: "Ganh tỵ mang tính phổ quát hơn nhiều so với những gì con người cho đến nay dám thừa nhận hay thậm chí là nhận ra."[1] Nhưng mặc dù lòng đố kỵ là phổ biến ở khắp nơi nhưng nó phần lớn là vô hình. Quả thật, có lẽ nó là cảm xúc được ngụy trang tài tình nhất trong mọi cảm xúc nơi con người. Theo La Rochefoucauld: "Chúng ta thường tự hào về những đam mê tội lỗi nhất của mình, nhưng ganh tỵ là một thứ cảm xúc nhút nhát và ngại ngùng mà chúng ta không bao giờ dám thừa nhận."[2] Hay theo lời của Herman Melville: "Mặc dù nhiều người bị buộc tội giết người vì hy vọng được giảm nhẹ hình phạt mà đã nhận tội cho những hành động khủng khiếp, nhưng đã có ai từng nghiêm túc thú nhận tội ganh tỵ chưa? Có một thứ gì đó trong cảm giác ganh tỵ mang tính phổ quát khiến con người thấy hổ thẹn hơn cả những vụ trọng tội."[3] Bởi vậy, một ai đó vì lòng ganh tỵ xui khiến anh ta phạm tội sát nhân thì sau đó, anh ta nhiều khả năng sẽ thú nhận tội sát nhân hơn là thú nhận lòng ganh tỵ đã kích thích hành vi ấy. Trong nghiên cứu của mình, Schoeck cố gắng tìm kiếm những trường hợp mà "người ganh tỵ công khai thừa nhận sự ganh tỵ của anh ta và thú nhận rằng đã hãm hại người khác vì động cơ ganh tỵ". Và ông chỉ tìm thấy duy nhất một trường hợp như vậy![4] (Chúng ta cần lưu ý rằng Schoeck thực hiện nghiên cứu về ganh tỵ vào những năm 1960, khi mà mọi người ít sẵn sàng công khai thừa nhận những sai lầm cá nhân hơn hiện nay). Kết luận của Schoeck là: "Sự ganh tỵ không giải thích được tất cả mọi thứ, nhưng nó soi sáng nhiều điều hơn mọi người đã chuẩn bị cho đến giờ để thú nhận hay thậm chí nhìn ra."[5] Không nhận ra lòng ganh tỵ, chúng ta sẽ không hiểu được nhiều khía cạnh trong hành vi con người. Điều này chấm dứt cuộc thảo luận của chúng ta về đời sống bí mật của ham muốn. Đến đây, độc giả nên hiểu rõ mức độ không thể kiểm soát của ham muốn, mà chúng mới kiểm soát chúng ta. Quả thực, chúng ta có xu hướng ít kiểm soát được những ham muốn có tác động lớn nhất lên cuộc sống của ta, chẳng hạn, phải chọn loại ngũ cốc nào cho bữa sáng, nhưng không chọn được chuyện yêu hay không, và chọn người ta yêu.

---

1. *Schoeck, 4.*

2. *La Rochefoucauld, châm ngôn 27.*

3. *Melville, 46.*

4. *Schoeck, 31.*

5. *Schoeck, 6.*

Độc giả cũng nên hiểu rõ mức độ mà những thứ ta muốn được quyết định bởi ham muốn đạt được địa vị xã hội của chúng ta, rằng nếu chúng ta là người cuối cùng trên Trái đất này thì những ham muốn của chúng ta sẽ khác đi đáng kể.

Để hiểu rõ hơn về lý do tại sao chúng ta hình thành ham muốn, hãy hướng sự chú ý của mình sang những điều mà khoa học đã nói về ham muốn của chúng ta. Trong Phần 2 của cuốn sách này, đầu tiên tôi sẽ vạch ra cấu trúc của ham muốn và giới thiệu một số thuật ngữ mà tôi nghĩ sẽ làm cho cuộc thảo luận của chúng ta được dễ dàng hơn. Sau đó tôi sẽ xem xét những nguồn gốc của ham muốn, tâm lý học về ham muốn và quá trình tiến hóa mà nhờ đó chúng ta đạt được khả năng ham muốn.

Bắt đầu phần tiếp theo, độc giả sẽ nhận thấy một sự thay đổi trong giọng điệu của cuốn sách này. Một số độc giả có thể mong tôi bỏ qua phần khoa học về ham muốn và thay vào đó là đi thẳng đến lời khuyên về cách làm chủ ham muốn. Các bạn hãy yên tâm là lời khuyên sắp đến, trong Phần 3. Trong lúc ấy, tôi tin rằng bất cứ ai mong ước làm chủ được ham muốn sẽ làm tốt khi xem xét lời khuyên của khoa học về chuyện này. Suy cho cùng, để chiến thắng kẻ thù – trong trường hợp này là những ham muốn bất hảo – chúng ta cần hiểu được kẻ thù và thông tin mà khoa học đưa ra, dù chưa đầy đủ và chắc chắn là có sai lầm về một số phương diện, nhưng vẫn là điều tốt nhất mà chúng ta có.

PHẦN 2
KHOA HỌC VỀ HAM MUỐN

Việc kiềm chế ham muốn đầu tiên thì dễ hơn nhiều so với việc thỏa mãn tất cả những ham muốn tiếp theo đó.

—La Rochefoucauld

3

Vẽ sơ đồ ham muốn của chúng ta

Chúng ta có thể phân loại các ham muốn của mình theo lý do tại sao lại muốn thứ mình muốn. Đôi khi chúng ta muốn thứ gì đó không phải vì chính nó mà là để có thể thỏa mãn những ham muốn khác. Ví dụ, tôi có thể lái xe đến một nhà hàng không phải vì tôi thích lái xe – chiếc xe hơi của tôi đã có tuổi thọ 15 năm, còn radio trên xe thì đã hỏng – mà vì tôi muốn ăn tối. Quả thực, nếu tôi không muốn ăn thì tôi sẽ không có ham muốn lái xe đến nhà hàng. Chúng ta hãy gọi những ham muốn xuất hiện để chúng ta có thể thỏa mãn những ham muốn khác là ham muốn phương tiện.

Không phải mọi ham muốn của chúng ta đều được dùng làm phương tiện. Giả sử tôi muốn A vì tôi muốn B, tôi muốn B vì tôi muốn C, mà tôi muốn C vì tôi muốn D, v.v.. Chuỗi ham muốn này có thể rất dài, nhưng cuối cùng nó phải kết thúc ở một thứ gì đó mà tôi muốn vì chính nó. Bằng không thì sẽ có một sự thoái lui vô hạn của ham muốn, và toàn bộ chuỗi ham muốn sẽ trở thành không lý do, không mục đích. (Tương tự, hãy xem xét một chuỗi những chiếc kẹp giấy: cái kẹp dưới được giữ bằng cái kẹp trên, và ngược lại. Nhưng đến một điểm nào đó, phải có một cái kẹp được giữ bằng một thứ khác không phải cái kẹp, nếu không thì cả chuỗi sẽ bị rớt xuống đất). Do đó, bên cạnh những ham muốn phương tiện thì phải có cái mà chúng ta gọi là ham muốn cuối cùng. Đó là những thứ mà chúng ta muốn vì chính chúng chứ không phải vì những cái khác. Chúng là những thứ mà chúng ta ham muốn thuộc về bản chất nội tại của nó (và bởi lý do này mà đôi lúc được

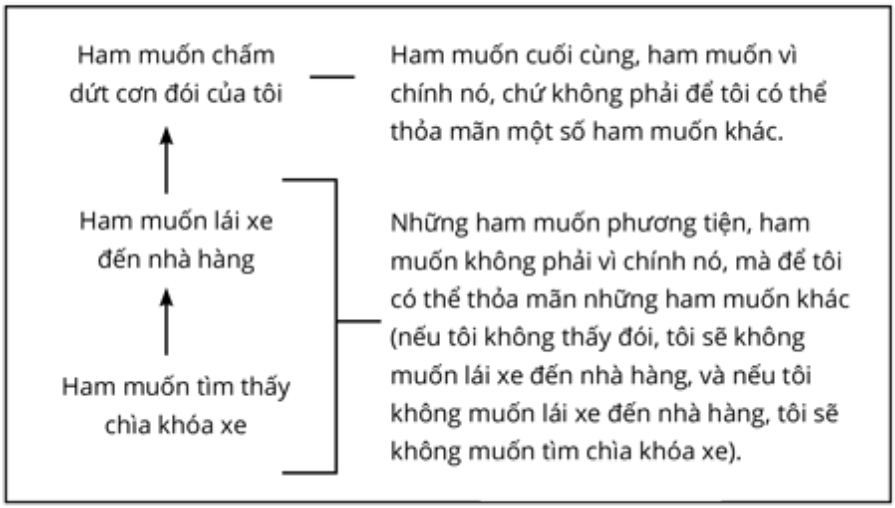
gọi là những ham muốn nội tại).[1]

---

[1] · *Schroeder, 5.*

Nếu ai đó hỏi tại sao tôi muốn lái xe đến nhà hàng nói trên, tôi sẽ đáp: "Vì tôi muốn ăn tối." Nếu ai đó hỏi tại sao tôi muốn ăn tối, tôi sẽ đáp: "Vì tôi muốn hết đói bụng." Trong trường hợp này, ham muốn lái xe đến nhà hàng và ăn tối là những ví dụ về ham muốn phương tiện: Tôi muốn những thứ đó không phải vì chính chúng mà để tôi có thể thỏa mãn ham muốn khác. Bây giờ giả sử có ai đó hỏi: Tại sao tôi muốn chấm dứt cơn đói? Điều tốt nhất mà tôi có thể làm để trả lời câu hỏi ngu ngốc này là chỉ ra rằng những cơn đói bụng khiến con người ta cảm thấy tệ. Và nếu có ai đó cứ tiếp tục hỏi: Tại sao tôi muốn tránh cảm giác tồi tệ thì tôi chẳng biết nói gì ngoài việc đưa ra một câu trả lời lòng vòng rằng: "Vì thật tệ khi cảm thấy tệ và tôi không muốn cảm thấy tệ. Những thứ khiến người ta cảm thấy tệ về bản chất là thứ chẳng ai mong muốn." Nếu người ta vẫn hỏi tôi vì không hiểu được điều này thì tôi cũng không biết nói gì để thuyết phục anh ta. Ham muốn chấm dứt cơn đói bụng của tôi do đó là một ví dụ về một ham muốn cuối cùng. Đó là thứ mà tôi muốn vì chính nó, chứ không phải vì có được nó sẽ cho phép tôi thỏa mãn những ham muốn khác.

Những ham muốn cuối cùng của tôi có thể được chia tiếp thành hai phạm trù con, đó là những ham muốn cuối cùng khoái lạc và ham muốn cuối cùng phi khoái lạc. Ham muốn chấm dứt cơn đói là một ví dụ về một ham muốn cuối cùng khoái lạc. Tổng quát hơn, những ham muốn mà tôi hình thành để cảm thấy tốt và tránh cảm giác tồi tệ là ham muốn cuối cùng khoái lạc, và ở đây, ý của tôi muốn nói về "cảm thấy tốt" và "cảm thấy tệ" theo nghĩa rộng không chỉ bao gồm cảm giác về thể xác, chẳng hạn như cảm giác no nê sung sướng khi ăn xong hay sự khó chịu của cơn đói, mà còn là những cảm xúc tinh thần như niềm vui hay sự nhục nhã.


Ham muốn chấm dứt cơn đói của tôi
Ham muốn cuối cùng, ham muốn vì chính nó, chứ không phải để tôi có thể thỏa mãn một số ham muốn khác.
Ham muốn lái xe đến nhà hàng
Những ham muốn phương tiện, ham muốn không phải vì chính nó, mà để tôi có thể thỏa mãn những ham muốn khác (nếu tôi không thấy đói, tôi sẽ không muốn lái xe đến nhà hàng, và nếu tôi không muốn lái xe đến nhà hàng, tôi sẽ không muốn tìm chìa khóa xe).
Ham muốn tìm thấy chìa khóa xe

Hình 1. Một chuỗi ham muốn

Một ví dụ về một ham muốn cuối cùng phi khoái lạc, hãy xét đến ham muốn tặc lưỡi của tôi – tôi đã hình thành nên ham muốn này và hành động theo ngay sau đó. Đây là ham muốn cuối cùng vì tôi hình thành nên ham muốn này không phải để tôi có thể thỏa mãn những ham muốn khác, mà vì chính nó, và nó phi khoái lạc vì tôi "muốn vậy thôi" – tôi tặc lưỡi không phải vì tôi tin rằng làm vậy sẽ khiến tôi cảm thấy tốt hay không tặc lưỡi thì tôi sẽ cảm thấy tệ, mà chỉ đơn giản vì tôi muốn tặc lưỡi mà thôi. Như triết gia Harry Frankfurt chỉ ra, có những việc tôi có thể làm chỉ vì tôi quyết định làm chúng. Theo ông: "Những ham muốn loại này không được khơi dậy trong chúng ta, chúng được hình thành hoặc tạo ra bởi ý chí của bản thân ta." Ông nói thêm rằng chúng ta có thể hình thành nên những ham muốn ấy "tách biệt với bất kỳ trạng thái cảm xúc hay tình cảm nào".[1]

---

[1] *Frankfurt, 107.*

Tôi đã từng đề cập đến điều này, với một số cách giải thích được đưa ra. Ban đầu, nếu tôi tặc lưỡi vì một số ám ảnh kỳ lạ nào đó, chẳng hạn, nếu trong vài phút, tôi cảm thấy lo lắng một cách khó hiểu khi không tặc lưỡi thì ham muốn đó sẽ không được tính là ham muốn cuối cùng phi khoái lạc. Bởi lẽ, nó sẽ không phải là một ham muốn cuối cùng. Thay vào đó, nó sẽ là ham muốn phương tiện, vì lúc này, tôi tặc lưỡi không phải vì chính nó mà là để có thể thỏa mãn ham muốn khác – ấy là làm cho cảm giác lo lắng đầy

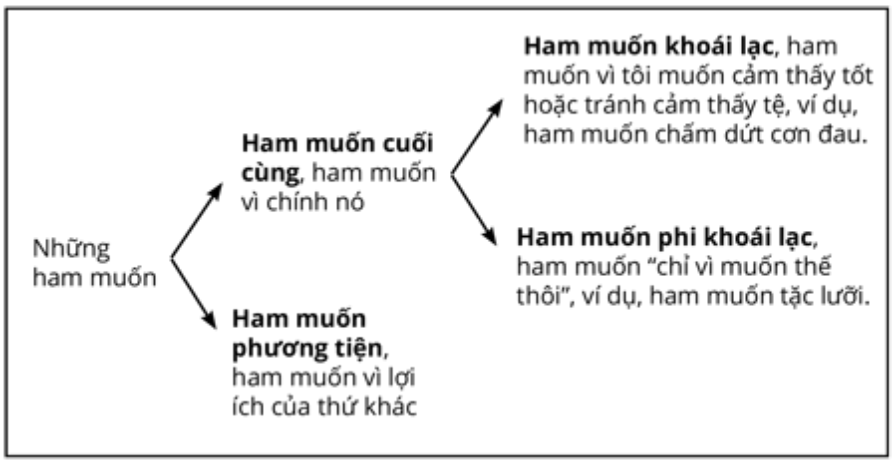
khó chịu của tôi biến đi. Và bởi đó là một ham muốn khoái lạc, nên tặc lưỡi cũng sẽ là ham muốn khoái lạc (một cách gián tiếp). Trong trường hợp này, tôi sẽ không tặc lưỡi "chỉ vì muốn thế", mà là vì tôi muốn cảm thấy tốt hơn. Tương tự như vậy, nếu tôi tặc lưỡi để thắng cá cược thì ham muốn tặc lưỡi của tôi sẽ không phải là một ham muốn cuối cùng phi khoái lạc, mà trái lại là vì tôi muốn trải nghiệm niềm vui thắng cược.

Giả sử ai đó nói với chúng ta rằng cô ấy muốn hiến một quả thận cho một người xa lạ đang bị suy thận. Liệu đây có phải là ví dụ về một ham muốn cuối cùng phi khoái lạc không? Nó còn tùy thuộc vào động cơ của cô ấy khi hình thành ham muốn này. Nếu cô tạo ra ham muốn này vì cô muốn người khác nể phục mình hay muốn cảm thấy hài lòng về bản thân, thì đây sẽ là một ví dụ khác về ham muốn phương tiện khoái lạc. Ngược lại, giả sử cô tạo ra ham muốn này vì muốn thỏa mãn điều mà cô xem là một bổn phận đạo đức. Điều này càng làm dấy lên câu hỏi tại sao cô ấy lại muốn thực hiện bổn phận đạo đức của mình. Nếu vì việc thực hiện bổn phận sẽ khiến cô giành được sự ngưỡng mộ của người khác, làm cô cảm thấy hài lòng về bản thân hay nhận được một phần thưởng ở trên thiên đường, thì một lần nữa, ham muốn này không được tính là ham muốn cuối cùng phi khoái lạc. Nhưng nếu cô muốn thực hiện bổn phận đạo đức vì đơn giản là cô quyết định làm điều đó thì ham muốn này, cũng giống như ham muốn tặc lưỡi của tôi, sẽ được coi là một ham muốn cuối cùng phi khoái lạc. Cần lưu ý rằng, những ham muốn cuối cùng phi khoái lạc tương đối thiếu động lực. Hãy so sánh ham muốn tặc lưỡi của tôi "chỉ vì muốn vậy thôi" với ham muốn được ăn do tôi vừa bỏ bữa tối. Tôi không chắc mình sẽ cố hết sức để tặc lưỡi đến mức nào, và nếu điều gì đó hay ai đó ngăn không cho tôi tặc lưỡi (ví dụ, vợ tôi có thể bảo tôi đừng tặc lưỡi vì cô ấy bị âm thanh này làm phiền) thì có thể tôi sẽ hơi khó chịu, nhưng tôi sẽ không cảm thấy quá thất vọng. Tuy nhiên, nếu tôi đang đói, và chuyện gì đó hay ai đó ngăn tôi ăn thì tôi sẽ cảm thấy khá bực bội và cố gắng tìm mọi cách để có được đồ ăn. Tôi không cảm thấy thôi thúc phải tặc lưỡi giống như cái cách mà tôi thôi thúc phải xoa dịu cơn đói bụng của mình.

Ham muốn cuối cùng phi khoái lạc của tôi cũng ít động lực hơn so với nhiều ham muốn phương tiện mà tôi hình thành. Giả sử vì tôi muốn hết đói, tôi muốn lái xe đến nhà hàng, và bởi vì tôi muốn lái xe đến nhà hàng nên tôi muốn tìm chìa khóa xe hơi. Ham muốn này là ham muốn phương tiện bởi tôi muốn tìm chìa khóa xe không phải vì bản chất nội tại của nó mà để tôi có thể thỏa mãn ham muốn lái xe đến nhà hàng. Tuy nhiên, nó sẽ là một ham

muốn có động lực thúc đẩy rất mạnh mẽ, gần như ham muốn chấm dứt cơn đói của tôi. Nếu tôi không thể tìm thấy chìa khóa thì tôi sẽ vô cùng thất vọng.

Tóm lại, những ham muốn của chúng ta rơi vào hai loại: ham muốn phương tiện vì để ta có được thứ khác, và ham muốn cuối cùng vì ta muốn chính nó. Những ham muốn cuối cùng của chúng ta có thể chia tiếp thành hai phạm trù con: ham muốn cuối cùng khoái lạc, thứ mà chúng ta ham muốn để cảm thấy tốt hoặc tránh cảm giác tồi tệ, và ham muốn cuối cùng phi khoái lạc. Ham muốn cuối cùng khoái lạc của chúng ta được thúc đẩy bởi những cảm xúc của bản thân; còn ham muốn cuối cùng phi khoái lạc, ngược lại, được thúc đẩy bởi sức mạnh ý chí.


Những ham muốn
Ham muốn cuối cùng, ham muốn vì chính nó
Ham muốn phương tiện, ham muốn vì lợi ích của thứ khác
Ham muốn khoái lạc, ham muốn vì tôi muốn cảm thấy tốt hoặc tránh cảm thấy tệ, ví dụ, ham muốn chấm dứt cơn đau.
Ham muốn phi khoái lạc, ham muốn "chỉ vì muốn thế thôi", ví dụ, ham muốn tặc lưỡi.

Hình 2: Phân loại ham muốn

Với chút nỗ lực, chúng ta có thể vẽ sơ đồ những ham muốn của mình. (Hình 1 là một ví dụ rất đơn giản về một sơ đồ như vậy). Thi thoảng trong các lớp học mà tôi dạy, tôi sẽ trình bày quá trình vẽ sơ đồ. Tôi chọn ngẫu nhiên một sinh viên và hỏi tại sao cậu ấy lại chọn tham dự buổi dạy của tôi. Một câu trả lời điển hình là: "Để em có thể qua được môn của thầy." Và tại sao cậu lại muốn qua môn? "Để em được tốt nghiệp." Vì sao muốn tốt nghiệp? "Để em được vào trường luật." Tại sao cậu muốn vào trường luật? "Rõ ràng, để em được làm luật sư." Và tại sao lại muốn trở thành luật sư? "Để em có thể mua được một chiếc Arrest-Me Red Dodge Viper RT/10, với động cơ 415 mã lực sẽ tăng từ 0 đến 60 trong vòng 5 giây."

Nếu chúng ta vẽ sơ đồ ham muốn của cậu sinh viên trên thì sẽ tạo được thành một chuỗi, mắt xích đứng đầu là ham muốn sở hữu được chiếc Dodge Viper, bên dưới là ham muốn trở thành luật sư, bên dưới nữa là ham muốn vào trường luật, dưới nữa là ham muốn tốt nghiệp đại học, v.v.. Chuỗi ham muốn có thể khá phức tạp. Ví dụ, có khả năng chuỗi mà ta vừa đề cập sẽ mở rộng thêm một mắt xích bên dưới. Cậu sinh viên trên có thể sẽ đăng ký thêm những khóa học khác ngoài khóa học của tôi, và nếu được hỏi lý do chọn chúng, cậu sẽ đáp: "Để em được tốt nghiệp." Bởi thế, trong sơ đồ về những ham muốn của cậu sinh viên này, một số ham muốn sẽ nằm ngay bên dưới ham muốn được tốt nghiệp – cụ thể là ham muốn qua được nhiều môn học mà hiện tại cậu đăng ký. Và tương tự như cách mà ham muốn qua được môn của tôi có một chuỗi ham muốn ở dưới nó, những ham muốn khác của cậu ấy là qua được những môn học khác cũng sẽ có các chuỗi bên dưới chúng.

Các chuỗi ham muốn cũng có khả năng đan cài vào nhau. Điều này xảy ra khi một ham muốn – dùng làm phương tiện thực hiện nhiệm vụ kép – được thỏa mãn, nó sẽ giúp người đó thỏa mãn được hai ham muốn khác. Hãy xem xét lại ham muốn tham dự lớp học của tôi của cậu sinh viên trên. Như chúng ta thấy, cậu ấy muốn tham dự vì muốn qua được lớp học của tôi. Dù cũng có khả năng cậu ấy muốn tham dự lớp học vì một bạn sinh viên mà cậu thầm thương trộm nhớ trong lớp đó. (Chúng ta có thể giả dụ rằng khi tôi hỏi cậu sinh viên này lý do cậu muốn học lớp tôi, cậu ấy sẽ lờ đi động cơ thứ hai vì không muốn làm cô gái ấy ngượng ngùng). Trong trường hợp này, cậu sinh viên khi tham dự lớp của tôi đang hoạt động theo hai chuỗi ham muốn: một ham muốn dẫn đến khả năng sở hữu chiếc Dodge Viper, và ham muốn khác dẫn đến khả năng chiếm được trái tim của một nữ sinh. Hai chuỗi ham muốn này đan cài vào nhau khi cậu ấy tham dự lớp học.

Chúng ta dừng vẽ sơ đồ ham muốn của cậu sinh viên kia khi xác định được ham muốn sở hữu chiếc xe Dodge Viper của cậu ấy, nhưng chúng ta có thể đi xa hơn. Giả sử tôi hỏi cậu ấy tại sao lại muốn có một chiếc xe Viper. Cậu ấy có thể tròn mắt nhìn tôi: vì hiển nhiên với cậu, một chiếc xe như thế rất đáng khao khát. Nhưng nếu bị thúc ép, cậu có thể chia sẻ rằng được lái một con xe như vậy sẽ mang lại rất nhiều lạc thú cho cậu ấy. Nếu tôi hỏi lý do tại sao cậu lại muốn có được lạc thú thì cậu chẳng thể nói gì thêm: lạc thú vốn dĩ đã là thứ đáng ham muốn rồi. Chuỗi ham muốn này, cũng giống như tất cả các chuỗi ham muốn, sẽ kết thúc tại một ham muốn cuối cùng – ở một thứ mà cậu muốn vì chính nó, chứ không phải vì cậu có thể thỏa mãn được một số ham muốn

khác. Chuỗi này sẽ kết thúc ở một ham muốn cuối cùng khoái lạc; những chuỗi khác thì kết thúc ở những ham muốn cuối cùng phi khoái lạc.

Cậu sinh viên kể ở trên chắc chắn là có những ham muốn khác ngoài những ham muốn mà chúng ta đã thảo luận. Mỗi ham muốn trong số này có thể làm nảy sinh các chuỗi ham muốn mà lần lượt sẽ phân nhánh và đan xen vào nhau. Bởi lý do này nên cấu trúc của ham muốn ở con người là rất phức tạp. Hơn nữa, bất kỳ nỗ lực nào để vẽ sơ đồ ham muốn của chúng ta sẽ gặp phải sự thất vọng bởi bản chất dễ thay đổi của chúng – những ham muốn vào cuối quá trình vẽ sơ đồ gần như chắc chắn sẽ khác với những ham muốn lúc bắt đầu. (Quả thật, quá trình hỏi một người bằng những câu hỏi tại sao lặp đi lặp lại nhằm vẽ sơ đồ ham muốn của anh ta có lẽ sẽ mang đến một ham muốn mới, nên chúng ta cần dừng quấy rầy anh ấy bằng những câu hỏi tại sao).

Ngay cả khi chúng ta có thể vượt qua những vấn đề này và vạch được một sơ đồ ham muốn của ai đó, thì có lẽ nó sẽ chẳng đáng tin. Như ta sẽ thấy ở Chương 5, câu trả lời của người đó cho những câu hỏi tại sao của chúng ta hoàn toàn không đáng tin cậy, vì con người thường không thực sự biết được lý do tại sao họ lại muốn thứ mà họ muốn. Và nữa, một sơ đồ như vậy chỉ là lý thuyết suông. Chắc chắn là người có những ham muốn mà chúng ta lập sơ đồ sẽ chẳng cần tham khảo sơ đồ đó để đưa ra các quyết định. Họ cũng chẳng cần giữ bản sao của sơ đồ ấy trong đầu mình. Tất cả những gì họ cần là ghi nhớ vài ham muốn cơ bản. Bằng cách nhắc đến chúng, họ có thể, nhờ suy luận nhân quả, tạo ra những ham muốn (dùng làm phương tiện) mới khi hoàn cảnh sống yêu cầu.

Nếu thống kê những ham muốn mà chúng ta tạo ra thì sẽ phát hiện thấy đại đa số chúng là những ham muốn phương tiện. Nhìn chung, chúng ta đang nỗ lực hướng đến một số mục tiêu, và bởi lý do này mà chúng ta hình thành nên các ham muốn, và việc thỏa mãn chúng sẽ cho phép chúng ta đạt được mục tiêu đó. Ví dụ, khi tôi ngồi đây, mục tiêu quan trọng nhất của tôi là viết cuốn sách này. Do đó, tôi hình thành một chuỗi ham muốn liên tục là viết câu, đọc vài cuốn sách, v.v.. Xen kẽ với những ham muốn phương tiện này là những ham muốn cuối cùng thi thoảng xuất hiện, bao gồm ham muốn cuối cùng khoái lạc, khi gần đến giờ ăn trưa, để xua đi cơn đói; và ham muốn cuối cùng phi khoái lạc, để tạm dừng lại khi đang viết sách, để tặc lưỡi hay gõ gõ ngón tay.

Vì những ham muốn cuối cùng khoái lạc có động lực thúc đẩy rất mạnh mẽ nên chúng thường làm nảy sinh nhiều ham muốn phương tiện hơn ham muốn cuối cùng phi khoái lạc. Bởi lý do này, khi xem xét những ham muốn mà ta hình thành nên trong suốt một ngày, chúng ta thấy chúng có xu hướng là những mắt xích trong những chuỗi ham muốn kết thúc ở những ham muốn khoái lạc.

Giả sử, qua một ví dụ minh họa, đó là vào lúc sáng sớm và tôi đang thay quần áo. Tôi xỏ giày trái. Tại sao tôi lại muốn mang giày? Vì tôi cảm thấy thoải mái khi mang giày hơn là khi không mang, đặc biệt là vào mùa đông. Do đó, ham muốn đi giày của tôi là một ham muốn phương tiện khoái lạc. Bây giờ, giả sử sau khi xỏ xong giày trái thì tôi nhận ra mình lấy giày phải sai kích cỡ. Vào lúc này, việc dễ nhất là trả lại giày phải không cùng cỡ. (Suy cho cùng, làm điều này sẽ thỏa mãn ham muốn mang giày của tôi.) Khả năng là tôi sẽ không xỏ giày phải mà thay vào đó sẽ hình thành một ham muốn là đi đến tủ giày và lấy giày cùng cỡ với giày trái mà tôi đã xỏ. Thoạt đầu, ham muốn cuối cùng này có vẻ là phi khoái lạc, nhưng khi phân tích động cơ của tôi, chúng ta sẽ thấy nó là gì. Xét cho cùng thì tại sao tôi lại muốn đi giày cùng kích cỡ? Vì nếu đi sai cỡ giày, tôi sẽ mất mặt khi bị người khác nhìn thấy. Tôi muốn đi đúng cỡ giày vì tôi muốn tránh bị bẽ mặt, và tôi muốn tránh bị bẽ mặt vì cảm giác đó rất tồi tệ. Vì vậy, ham muốn đi đến tủ giày để chọn giày phải cùng cỡ là một ví dụ khác về một ham muốn phương tiện khoái lạc.

Tương tự thế, nếu chúng ta phân tích những ham muốn khác mà ta hình thành nên trong suốt một ngày thì sẽ thấy hầu hết chúng đều là ham muốn khoái lạc. Một số, bao gồm ham muốn xua đi cơn đói của tôi, là ham muốn khoái lạc trực tiếp; còn những ham muốn khác, như ham muốn đi giày cùng kích cỡ, là ham muốn khoái lạc gián tiếp. Vì chúng nhiều hơn và có động lực thúc đẩy mạnh mẽ hơn những ham muốn phi khoái lạc của chúng ta, nên những ham muốn khoái lạc sẽ có sức ảnh hưởng đến cuộc sống của ta lớn hơn ham muốn phi khoái lạc. Ham muốn cuối cùng phi khoái lạc của ai đó là tặc lưỡi sẽ ít ảnh hưởng đến cuộc đời anh ta; trái lại, ham muốn cuối cùng khoái lạc là đạt được lạc thú tình dục thì có thể có một sức tác động lớn. Vì anh ta có ham muốn này nên sẽ dốc hết sức để khiến mình trông thật quyến rũ trước phụ nữ. Tương tự, ham muốn cuối cùng khoái lạc là tránh bị đói bụng, đồng nghĩa với việc anh ta sẽ cố hết sức để duy trì một số dư tài khoản ngân hàng nhất định. Quả thật, nếu tình dục không làm con người cảm thấy sung sướng và đói ăn không làm anh ta cảm thấy tệ thì anh ta sẽ tạo ra ít ham muốn phương tiện hơn so với

hiện tại, và do đó, cuộc sống của anh ta sẽ đơn giản hơn nhiều.

Hãy tưởng tượng về một người không có khả năng cảm thấy vui hay buồn, tốt hay tệ. Người này sẽ không bao giờ hình thành được những ham muốn cuối cùng khoái lạc. Trái lại, những ham muốn duy nhất mà anh ta có thể hình thành sẽ là những ham muốn phi khoái lạc, chẳng hạn như ham muốn tặc lưỡi. Rõ ràng là người này khá thiếu động lực. Anh ta sẽ không cảm thấy thôi thúc phải ăn uống, chăm sóc bản thân hay tìm người bầu bạn, danh tiếng hay tài sản. Anh ta sẽ giống như một người bị trầm cảm nặng. Trừ khi có ai đó chăm sóc, bằng không anh ta sẽ sớm từ giã cuộc đời.

Tuy nhiên, nếu một người có khả năng hưởng thụ tình dục hay biết đói bụng, anh ta có thể hình thành những ham muốn cuối cùng tương ứng, và khi đã hình thành ham muốn thì anh ta sẽ tạo ra những ham muốn phương tiện, mà nhờ thỏa mãn chúng sẽ cho phép anh ta hưởng thụ tình dục và tránh những cơn đói. Hơn nữa, anh ta sẽ cảm thấy có nhiều động lực để thỏa mãn các ham muốn phương tiện mà anh ta đã hình thành. Vì thế, ngày tháng của anh ta sẽ đầy ắp hoạt động. Như sẽ thấy ở Chương 6, tự nhiên đã thiết lập cho chúng ta để cảm nhận một số thứ là tốt và một số thứ khác thì làm ta cảm thấy tệ, và thành ra chúng ta không chỉ sống năng động mà còn năng động theo cách làm tăng khả năng tồn tại và sinh sản của chúng ta. Những ham muốn hình thành trong ta như thế nào? Để hiểu rõ hơn về quá trình hình thành ham muốn, hãy xem xét lại trường hợp cậu sinh viên đang học dự bị trường luật. Giả sử cậu tìm đến người cố vấn hướng nghiệp. Người cố vấn xem các khóa học mà cậu đã tham gia và cho cậu vài lời khuyên: "Em cần đăng ký lớp logic của Giáo sư Irvine nếu muốn tốt nghiệp." Cho đến thời điểm này, cậu sinh viên có lẽ chưa có mong muốn tham gia khóa học về logic của tôi; quả thật, cậu ấy có thể có mong muốn là không phải học môn đó, vì nghe mọi người bảo học logic khó lắm. Nhưng bây giờ cậu ấy hình thành một ham muốn mới – tham gia khóa học logic vào quý tới. Khi người cố vấn thông báo với cậu ấy rằng khóa học đã đủ sinh viên và trừ khi tôi chấp nhận cho cậu vào học, nếu không cậu sẽ phải chờ khóa tiếp theo, do đó, việc tốt nghiệp sẽ bị hoãn lại, ham muốn tham gia khóa học của cậu sinh viên trở nên mãnh liệt. Chẳng mấy chốc cậu ấy đã đứng trước cửa nhà tôi, cầu xin tôi nhận cậu vào lớp logic. "Em thực sự rất muốn học," – cậu nài nỉ, và sau khi ngừng một lúc, cậu nói dối tỉnh rụi – "vì em nghe nói lớp học của thầy rất hay."

Trong trường hợp này, quá trình hình thành ham muốn là lý trí một cách đáng tán dương: xét đến ham muốn tốt nghiệp thì hoàn

toàn hợp lý khi cậu ấy muốn tham gia lớp học vì nhận ra cách duy nhất để có thể đáp ứng được mục tiêu này là đăng ký lớp logic của tôi. Hơn nữa, ham muốn mà ta đang bàn đến rõ ràng là được hình thành một cách có ý thức. Nếu được hỏi thì cậu sinh viên có thể dễ dàng thuật lại các bước liên quan đến việc hình thành nên ham muốn này.

Trong những trường hợp khác, quá trình hình thành ham muốn khá bí ẩn. Giả sử sau khi tôi nhận cậu ta vào lớp, liệu tôi có dừng suy nghĩ về một sinh viên nói rằng lớp học của tôi rất hay không? Còn cậu sinh viên về nhà, nằm thư giãn rồi xem tivi. Mặc dù cậu ấy đang nghỉ ngơi nhưng quá trình hình thành ham muốn vẫn tiếp tục diễn ra. Dù mới ăn trưa xong cách đây một tiếng và không thấy đói, nhưng cậu vẫn nghĩ đến bánh rán ở dưới bếp. Chẳng mấy chốc cậu đã đứng dậy và ăn không chỉ một mà là nửa tá bánh. Cậu trở lại đi-văng và ngả người thoải mái trên ghế, tiếp tục nhận ra thay vì xem tivi thì cậu đang nghĩ đến cô gái mà cậu quen: "Chẳng phải sẽ tuyệt lắm sao, nếu cô ấy thích đi chơi với mình? Và chẳng phải sẽ còn tuyệt hơn nữa nếu cô ấy chịu lên giường với mình?" Rồi sau đó những suy nghĩ của cậu chuyển sang viễn cảnh làm thêm mùa hè, có vẻ như cậu sẽ lại làm nhân viên cứu hộ tại bể bơi. Ngược lại, cậu bạn cùng phòng thì được sắp xếp cho một vị trí thực tập được trả lương cao tại công ty riêng của cha cậu. (Người bạn cùng phòng này cũng đã có được một chiếc xe Dodge Viper – người cha đã tặng nó cho cậu như món quà tốt nghiệp phổ thông). Trước khi biết đến nó thì cậu sinh viên đang chìm đắm trong cơn đố kỵ. Cậu ta thấy mình đang tưởng tượng cảnh công ty của cha người bạn cùng phòng bị phá sản và cậu bạn buộc phải bán xe Viper, làm thêm công việc mùa hè là bán đồ ăn nhanh và dọn nhà vệ sinh tại bể bơi.

Quá trình mà cậu sinh viên hình thành những ham muốn ở trên rõ ràng là khác với quá trình cậu ấy hình thành ham muốn được tham gia lớp logic. Cậu gần như không quyết định được ham muốn ăn bánh rán, muốn hẹn hò với cô gái nào đó, và thấy người bạn cùng phòng rơi vào hoàn cảnh nghèo khó khi cậu khám phá ra chúng trong mình. Quả thực, cậu có thể kể với chúng ta rằng cậu ước gì mình không thèm ăn bánh rán, vì dạo này cậu đang cố gắng giảm cân; rằng cậu ước mình đừng ham hẹn hò với cô gái kia, vì cô ấy là người yêu của cậu bạn cùng phòng (thêm nữa, tất cả đều là những lý do để thêm đố kỵ với người bạn ấy); và cậu ước gì mình đừng mong nhìn thấy bạn cùng phòng lâm vào hoàn cảnh nghèo hèn vì đây là một mong muốn không phù hợp với người theo đạo Cơ đốc, và cậu thì đang nỗ lực để trở thành một con chiên ngoan đạo hơn. Tuy nhiên, những ham muốn ấy cứ

hiện diện trong cậu một cách đáng ghét và không thể chối cãi, và cậu phải xử lý chúng. Theo một nghĩa nào đó thì cậu không tạo ra những ham muốn ấy, dù sao đi nữa, cũng là vô thức và không tự nguyện; thay vào đó, chúng lén lút được gán vào cậu. Cậu không tài nào giải thích được làm sao chúng có mặt ở đó và tương đối bất lực trong việc xua đuổi chúng.

Một điều sớm lộ rõ khi chúng ta xem xét những trường hợp như vậy, đó là nếu chúng ta muốn sống cuộc đời do mình lựa chọn, thay vì để cho định mệnh quyết định bởi những ham muốn mà ta không lựa chọn được, chúng ta cần học cách kiểm soát quá trình hình thành ham muốn. Và để đạt mục tiêu này, chúng ta cần hiểu được lý do tại sao chúng ta hình thành những ham muốn mà ta đang có. Do đó, chúng ta hãy hướng sự chú ý của mình sang một cuộc điều tra về nguồn gốc của ham muốn trong chúng ta.

Con người thường nghĩ rằng y đang nắm quyền kiểm soát khi thực tế thì y đang bị kiểm soát, và trong khi tâm trí y đang muốn đi theo một hướng thì y lại không nhận ra con tim đang lôi y đi theo hướng khác.

—La Rochefoucauld

4

Những suối nguồn của ham muốn

Nguồn gốc của những ham muốn của chúng ta là gì? Hãy nghĩ lại về cậu sinh viên được nói đến ở chương trước. Cậu muốn ăn bánh rán, và đồng thời cậu mong mình đừng ham muốn chúng. Vì những ham muốn của một người có thể xung đột với nhau nên có lý do để tin rằng chúng ta có nhiều nguồn ham muốn trong mình và chúng có thể bất đồng về mức độ thích đáng.

Vậy suối nguồn của ham muốn này là gì? Điều này rất khó để trình bày nhưng hãy để tôi đưa ra một lý thuyết về sự hình thành ham muốn, dựa trên những tác phẩm của triết gia David Hume. Lý thuyết được đề cập ở đây khá cơ bản, và các triết gia đồng nghiệp của tôi chắc chắn sẽ đặt ra nghi vấn với nó. (Quả thật, hoàn toàn có khả năng rằng ngay cả Hume cũng sẽ thấy lý thuyết này chưa trọn vẹn). Tuy nhiên, lý thuyết mà tôi sắp mô tả xứng đáng để chúng ta chú ý vì một số lý do: nó rất dễ hiểu và có thể giải thích được phần nhiều, dù không phải là tất cả, về cách mà chúng ta hình thành ham muốn.

Một trong số những nguồn đó là những cảm xúc của chúng ta – Hume gọi chúng là những đam mê. Tôi cũng đã đề cập tới nguồn gốc của những ham muốn cuối cùng khoái lạc của chúng ta – ham muốn được cảm thấy tốt và tránh cảm giác tồi tệ. (Một lần nữa, tôi

đang dùng cụm từ "cảm thấy tốt" và "cảm thấy tệ" theo nghĩa rộng, để bao gồm không chỉ khoái lạc và đau đớn thể xác mà còn là những niềm vui tinh thần như cảm giác vui vẻ hoặc sự khó chịu tinh thần như cảm giác lo âu hay bị bẽ mặt). Những thứ mà cảm thấy tốt thì vốn đã là điều đáng khao khát; bằng không thì chúng ta sẽ không mô tả chúng là cảm thấy tốt. Tương tự, những thứ mà cảm thấy tệ thì vốn chẳng ai mong đợi. Điều này có nghĩa là khi được hỏi tại sao họ muốn thứ mà họ muốn thì cảm xúc luôn có một câu trả lời: "Nó đáng khao khát vì ta cảm thấy tốt." hoặc "Nó không đáng khao khát vì ta cảm thấy tệ." Điều này cũng có nghĩa là những ham muốn được hình thành bởi cảm xúc sẽ là những ham muốn cuối cùng: cảm xúc muốn cảm thấy tốt vì chính cảm giác cảm thấy tốt, chứ không phải để chúng có thể thỏa mãn những ham muốn khác.

Dù chúng là chuyên gia trong việc hình thành những ham muốn cuối cùng, cảm xúc khá ngốc nghếch khi nói đến việc hình thành những ham muốn phương tiện, mà sự thỏa mãn ham muốn phương tiện sẽ cho phép chúng ta thỏa mãn ham muốn cuối cùng. May cho chúng ta, tồn tại trong ta là một nguồn gốc thứ hai của ham muốn: trí tuệ của ta (Hume gọi nó là lý trí). Trí tuệ rất giỏi trong việc hình thành ham muốn phương tiện. Đây là điều đã xảy ra khi cậu sinh viên được nói đến ở chương trước được thông báo rằng cậu cần tham gia lớp logic của tôi để được tốt nghiệp. Cậu nhanh chóng hình thành một ham muốn phương tiện để dự lớp học của tôi. Nó là một ham muốn mà trí tuệ của cậu ta chẳng gặp khó khăn gì để biện minh. Tại sao cậu ta lại muốn học lớp logic của tôi? Vì cậu muốn tốt nghiệp.

Giờ hãy xét đến cơn thèm bánh rán bất chợt của cậu sinh viên kia. Theo lý thuyết về sự hình thành ham muốn của tôi thì một việc gì đó giống như thế này đã xảy ra. Cảm xúc của cậu sinh viên đã hình thành nên một ham muốn cuối cùng khoái lạc là muốn có trải nghiệm cảm giác ngon miệng khi ăn món gì đó ngọt và béo ngậy. Trí tuệ của cậu không chỉ đồng tình với tính đáng khao khát của chuyện này mà còn nhanh chóng chỉ ra rằng bánh rán đang có sẵn ở dưới bếp; quả thực, trí tuệ phản ứng lại cảm xúc nhanh lẹ tới nỗi tưởng chừng như hai ham muốn mà tôi vừa mô tả là một. Tuy nhiên, những ham muốn ấy rõ ràng là tách biệt nhau. Nếu cảm xúc không hình thành nên một ham muốn trải nghiệm lạc thú thì chưa chắc trí tuệ của cậu sinh viên sẽ hình thành một ham muốn vào bếp và ăn bánh. (Nên nhớ là cậu sinh viên vừa mới ăn trưa xong và đang nằm nghỉ thì cơn thèm ăn bánh rán ập đến, do đó cậu ấy không có lý do gì để ăn bánh rán). Tương tự vậy, nếu trí tuệ của cậu sinh viên không biết rằng ở dưới bếp có bánh rán thì

chưa chắc ham muốn khoái lạc đối với chiếc rán được kích hoạt trong cậu.

Những độc giả còn nghi ngờ về câu chuyện làm thế nào mà cậu sinh viên lại đi đến mong muốn ăn bánh rán thì hãy chú ý hơn đến những ham muốn của mình. Lần tới, khi bạn đột nhiên nảy sinh cảm giác ham muốn nào đó, hãy nghĩ về những chuyện vừa xảy ra. Bạn sẽ nhận thấy sự hiện diện của một điều gì đó bên trong cứ chốc chốc lại dụ dỗ bạn, bằng một tiếng thì thầm nhỏ, về những khả năng có được khoái lạc: "Chẳng phải bây giờ mà làm tình thì sẽ rất sướng hay sao? Chẳng phải say rượu thì rất khoái hay sao?" Đôi lúc, bạn làm theo những gợi ý đó. Những lần khác thì bạn gạt đi lời gợi ý hoặc bạn hành động theo nó, mặc dù ở mức độ nào đó bạn không muốn như vậy. Những gì bạn chứng kiến trong hai trường hợp đó là trận chiến giữa những cảm xúc của bạn – mà tôi cho là nguồn gốc của những lời gợi ý thầm thì này – và trí tuệ của bạn. Kết quả là trí tuệ thường chịu thua trong những trận chiến này, trừ khi bạn là một con người phi thường.

Tuy sở trường của trí tuệ là hình thành những ham muốn phương tiện nhưng nó cũng có thể hình thành những ham muốn cuối cùng. Tôi cho rằng trí tuệ của tôi là nguồn cơn của ham muốn cuối cùng phi khoái lạc như là ham muốn tặc lưỡi. Tuy nhiên, cần lưu ý rằng trí tuệ của tôi sẽ gặp khó khăn trong việc biện minh cho những ham muốn cuối cùng mà nó hình thành. Cụ thể là, nó không thể bảo rằng nó tạo ra ham muốn tặc lưỡi vì làm vậy sẽ cảm thấy tốt. Trí tuệ của tôi sẽ không thể nghĩ ra bất cứ điều gì sâu sắc để qua đó biện minh cho ham muốn tặc lưỡi của tôi, ngoài một câu yếu ớt: "Tôi chỉ muốn làm vậy thôi." Quả thực, trí tuệ của tôi có thể dễ dàng hình thành ham muốn ngược lại – khiến tôi ngậm miệng lại/dừng tặc lưỡi và nó biết điều đó. Bởi lý do này mà những ham muốn cuối cùng phi khoái lạc có xu hướng là những thứ nhạt nhòa, mong manh. Trái lại, những ham muốn được hình thành bởi cảm xúc có động lực thúc đẩy rất mạnh. (Từ cảm xúc và động lực bắt nguồn từ tiếng Latin – movere, nghĩa là "chuyển động"). Nếu không thỏa mãn được những ham muốn này thì ta sẽ phải trả một cái giá: cảm thấy tệ hoặc bỏ qua cơ hội để được cảm thấy tốt. Do đó, chúng ta thường thấy thôi thúc phải thỏa mãn những ham muốn được hình thành bởi cảm xúc của chúng ta.

Sau đó, những chuỗi ham muốn được hình thành nhờ sự hợp tác của cảm xúc và trí tuệ. Chúng phân chia công việc hình thành ham muốn, cảm xúc thì chuyên về hình thành những ham muốn cuối cùng, còn trí tuệ thì chuyên về hình thành những ham muốn phương tiện; và khi hình thành ham muốn cuối cùng, cảm xúc

quan tâm đến cảm giác tốt và tránh cảm giác tồi tệ. Một điều gì tương tự như vậy có thể tìm thấy ở Hume, người nói với chúng ta rằng: "Chính từ viễn cảnh về đau khổ hay lạc thú mà khởi lên lòng ghét bỏ hay ưa thích đối với bất kỳ đối tượng nào. Và những cảm xúc ấy mở rộng ra đến mối quan hệ nhân quả của đối tượng đó, khi chúng được chỉ ra cho chúng ta bằng lý trí và kinh nghiệm."[1]

---

[1] · *Hume, Luận thuyết, quyển 2, phần 3, đoạn 3.*

Trí tuệ và cảm xúc của tôi thường hoạt động song hành với nhau. Nhìn chung, khi cảm xúc của tôi hình thành một ham muốn cuối cùng như muốn chấm dứt cơn đói thì trí tuệ sẽ nhanh chóng tạo ra một ham muốn phương tiện là đi ăn trưa để thỏa mãn điều đó. Và khi trí tuệ của tôi đã hình thành ham muốn phương tiện này, cảm xúc thường sẽ tán thành điều đó. Vì thế, tôi sẽ cảm thấy khá thất vọng (thất vọng là một trạng thái cảm xúc) nếu có chuyện gì đó hay ai đó cản trở nỗ lực của tôi nhằm thỏa mãn ham muốn phương tiện mà tôi đã tạo ra.

Trong những trường hợp khác, cảm xúc tạo ra một ham muốn cuối cùng nhờ những gợi ý của trí tuệ. Cảm xúc của tôi không cần trí tuệ trợ giúp để nhận ra cơn đói bụng mang lại cảm giác tồi tệ và hệ quả là hình thành một ham muốn chấm dứt cơn đói. Nhưng giả sử có người lại gần tôi và nói gì đó, cảm xúc của tôi sẽ bình lặng cho đến khi trí tuệ chỉ ra rằng những lời nói mà người này thốt ra ở đây được xem như một lời nhục mạ. Ngay sau đó, tôi sẽ trải qua một cảm giác bị sỉ nhục đau đớn, theo sau là cơn giận dữ, với các cảm xúc là nguồn cơn của cả hai cảm giác đó. Lưu ý rằng nếu những lời tương tự đó hay thậm chí là một lời xúc phạm tệ hại được chuyển tải bằng một thứ ngôn ngữ mà trí tuệ của tôi không hiểu được, thì những cảm xúc sẽ không được khơi dậy.

Sự hợp tác giữa cảm xúc và trí tuệ, dù khá nhiều, nhưng lại không hoàn hảo. Như chúng ta thấy, chúng đôi lúc bất đồng với nhau về tính đáng khao khát của mọi việc. Mối quan hệ giữa trí tuệ và cảm xúc có thể được xem là một liên minh miễn cưỡng. Để hiểu rõ mối quan hệ này, sẽ hữu ích khi nghĩ về việc các đạo luật được đưa ra như thế nào trong một cơ quan lập pháp lưỡng viện. Các đạo luật bắt nguồn từ một nghị viện có thể sau đó được nghị viện kia chấp thuận hoặc không. Tương tự thế, cảm xúc có thể ủng hộ hoặc từ chối những ham muốn do trí tuệ tạo ra, và ngược lại.

Hãy xem xét những trường hợp đầu tiên khi trí tuệ của tôi muốn điều gì đó, nhưng cảm xúc lại phản đối. Ví dụ, trí tuệ của tôi có thể

muốn đi dọc đất nước bằng máy bay vì đó là cách di chuyển an toàn và tiện lợi nhất. Nhưng nếu tôi sợ đi máy bay thì cảm xúc sẽ phản đối, và nếu chúng phản đối một cách kịch liệt thì tôi sẽ thấy mình không tài nào đặt chân lên máy bay.

Bởi vì cảm xúc của tôi có thể bác bỏ chúng nên những ham muốn cuối cùng mà trí tuệ tạo ra và hành động theo có xu hướng kém quan trọng. Ví dụ, cảm xúc của tôi sẽ khoanh tay đứng nhìn và để cho trí tuệ hình thành và hành động theo ham muốn tặc lưỡi. Nhưng chúng sẽ không đứng yên nếu trí tuệ của tôi tạo ra một ham muốn làm thủng lưỡi bằng một cái đinh bấm (vì làm vậy sẽ khiến tôi bị đau) hoặc ham muốn nói lời kích động gã đàn ông cơ bắp cuồn cuộn, dáng vẻ hung tợn đang cưỡi xe mô tô (vì làm thế có lẽ sẽ khiến tôi bị đau đớn nhiều hơn).

Có một thí nghiệm đơn giản bạn có thể làm nếu muốn chứng kiến sức mạnh phủ quyết do cảm xúc của bạn nắm giữ là hãy nín thở. Trong những tình huống này, ham muốn nín thở của bạn là một ham muốn cuối cùng phi khoái lạc do trí tuệ tạo ra. Lúc đầu, cảm xúc của bạn sẽ đứng yên và để bạn hành động theo mong muốn này. Nhưng sau 30 giây, chúng sẽ bắt đầu phản đối, và sau một phút nữa, chúng sẽ quát tháo bạn để chấm dứt cảm giác nóng rát mà bạn cảm nhận trong phổi. Chẳng bao lâu sau, cảm xúc của bạn sẽ chiến thắng, còn trí tuệ sẽ đầu hàng, và bạn sẽ thở trở lại.

Trong những trường hợp khác, dù cảm xúc không bác bỏ một ham muốn do trí tuệ hình thành thì chúng cũng không giúp đỡ và do đó ngầm phá hoại nó. Về mặt lý trí, chúng ta biết những việc mình cần làm với cuộc đời của ta, và theo đó mà ta đặt ra các mục tiêu như đi mười dặm mỗi tuần, mỗi ngày viết được một trang, học chơi đàn banjo, chấm dứt một mối quan hệ khiến ta đau khổ. Nhưng trừ khi cảm xúc của ta hợp tác, trừ khi chúng cam kết với các mục tiêu do trí tuệ của ta đề ra, bằng không chúng ta chưa chắc sẽ đạt được những mục tiêu này – con tim ta không đặt vào đó và một khối óc hoạt động mà thiếu sự hỗ trợ của con tim thì thật bất lực. Và xin lưu ý rằng trí tuệ không thể ra lệnh cho cảm xúc. Cam kết cảm xúc có một đời sống của riêng nó: hoặc là có, hoặc là không. Ở các chương trước, tôi cho rằng chúng ta có xu hướng ít quyền kiểm soát nhất đối với những ham muốn có tác động lớn nhất đến cuộc đời của chúng ta. Chúng ta có thể chọn loại ngũ cốc cho bữa sáng, nhưng không thể chọn được chuyện yêu hay không, và yêu ai. Điều này là do cảm xúc của chúng ta khá thờ ơ trước thực đơn bữa ăn sáng của mình nhưng lại rất quan tâm đến việc chúng ta có quan hệ tình dục hay không và với ai. (Và ngay cả khi đưa ra một quyết định vặt vãnh như ăn ngũ cốc

loại gì cho bữa sáng thì cảm xúc của ta cũng tham gia vào. Loại ngũ cốc mà tôi chọn sẽ được quyết định, ở một mức độ đáng kể, bởi những thứ mà tôi không có quyền kiểm soát, chẳng hạn như hứng thú của tôi. Tôi không chọn việc có hứng thú với ngũ cốc, tôi cũng không chọn việc yêu thích một thương hiệu ngũ cốc nào đó, tôi chỉ đơn giản là thích thôi).

Như vậy cảm xúc có thể phủ quyết những ham muốn do trí tuệ tạo ra. Tương tự thế, liệu trí tuệ cũng có quyền lực phủ quyết đối với những ham muốn do cảm xúc tạo ra hay không? Thường thì không – hãy nghĩ về ai đó đang hành động trong cơn nóng giận mù quáng. Nhưng đôi lúc nếu ý chí của ta đủ mạnh thì trí tuệ của ta có thể gạt bỏ những ham muốn do cảm xúc tạo ra đó. Chiến lược tốt nhất của trí tuệ để đối phó với cảm xúc là dùng cảm xúc để đấu với cảm xúc. Chẳng hạn, trí tuệ có thể chỉ ra những gì mà cảm xúc mong muốn trên thực tế lại mang đến cảm giác tồi tệ, rằng thứ mà chúng muốn có thể bây giờ thì cảm thấy tốt nhưng sau này lại cảm thấy tệ; hoặc mặc dù điều chúng muốn có thể cảm thấy tốt, nhưng điều khác sẽ còn tốt hơn. Trí tuệ cũng có thể giúp sắp xếp những cảm xúc mâu thuẫn nhau và quyết định nên hay không nên hành động theo cảm xúc nào. Cảm xúc rất sẵn sàng lắng nghe trí tuệ chừng nào trí tuệ không tìm cách áp đặt quan điểm của nó mà chỉ đơn thuần cố giúp cảm xúc có được thứ mà chúng muốn. Trí tuệ cũng có thể dùng cảm xúc không chỉ để đấu với cảm xúc mà còn khuấy động chúng. Ví dụ, nhà nghiên cứu về trí tuệ nhân tạo Marvin Minsky mô tả một tình huống mà ông gặp khó khăn với việc tập trung vào bài nghiên cứu của ông. Để giữ cho mình tập trung, ông hình dung có một nhà nghiên cứu cạnh tranh với ông đang sắp giải quyết xong vấn đề mà Minsky đang cố xử lý. Cách làm này có hiệu quả – Minsky giữ được sự tập trung ngay cả khi trí tuệ của ông biết rằng nhà nghiên cứu kia chưa chắc đã giải quyết được vấn đề, vì ông ta chưa từng tỏ ra hứng thú với nó.[1] Vì vậy, dù trí tuệ không thể ra lệnh cho cảm xúc cam kết với một trong các dự án của nó, nhưng nó có thể đánh lừa để cảm xúc tham dự vào.

---

[1] · *Minsky, 42.*

Trí tuệ có sức mạnh lớn nhất lên cảm xúc khi nó chịu trách nhiệm cho việc kích hoạt một cảm xúc nào đó. Hãy xét lại trường hợp mà trí tuệ của tôi thông báo cho cảm xúc biết rằng tôi vừa bị người ta sỉ nhục, và sau đó tôi sẽ nổi giận. Vì trí tuệ đóng một vai trò then chốt trong việc hình thành ham muốn nên nó giữ được khả năng

dập tắt nó. Ví dụ, giả sử tôi nghe thấy ai đó nói rằng: "Irvine là một nhà triết học tồi." Tôi có thể cảm thấy bị nhục mạ và tổn thương, nhưng nếu sau đó tôi phát hiện ra cô ấy không nói rằng tôi là nhà triết học tồi, mà tôi là một triết gia *baaad* – theo tiếng lóng, có nghĩa là một triết gia giỏi thì cơn giận của tôi sẽ mau chóng lắng xuống. Tương tự, hãy xét đến trường hợp mà trí tuệ của tôi tạo ra một ham muốn phương tiện, còn cảm xúc sau đó sẽ cam kết với ham muốn đó, ví dụ, vì đang đói bụng nên trí tuệ của tôi tạo ra một ham muốn phương tiện là đến nhà hàng nào đó, và cảm xúc nhanh chóng tán thành tính đáng khao khát của việc đi đến nơi đó. Nhưng sau đó nếu trí tuệ phát hiện ra nó đã thông báo sai ham muốn này – hôm nay là thứ Hai, mà nhà hàng đang nói tới lại đóng cửa vào thứ Hai – trí tuệ sẽ từ bỏ ham muốn và cảm xúc sẽ ưng thuận.

(Tôi đã đề cập ở trên rằng lý thuyết về sự hình thành ham muốn của tôi dựa trên lý thuyết của David Hume. Quan điểm riêng của Hume thì rất phức tạp và thậm chí có thể mâu thuẫn. Một mặt, ông nói với chúng ta rằng một mình lý trí "không bao giờ có thể chống đối lại đam mê".[1] Tuy nhiên có vẻ ông cũng nhận ra rằng khi cảm xúc cam kết với một ham muốn do trí tuệ tạo ra thì chúng sẽ từ bỏ ham muốn đó nếu trí tuệ cũng làm vậy: "Giây phút chúng ta nhận ra sự sai lầm của bất kỳ giả thuyết nào, hoặc chưa đủ phương tiện thì những đam mê của chúng ta sẽ tuân phục theo lý trí mà không hề chống đối").[2]

---

1. *Hume, Luận thuyết, quyển 2, phần 3, đoạn 3.*

2. *Hume, Luận thuyết, quyển 2, phần 3, đoạn 3.*

Do đó mối quan hệ giữa trí tuệ và cảm xúc là bất cân xứng. Dù cảm xúc có quyền năng phủ quyết đối với trí tuệ, nhưng trong hầu hết trường hợp, trí tuệ có thể thuyết phục cảm xúc nếu nó khơi gợi được một cảm xúc mạnh mẽ hơn cảm xúc mà nó đang muốn đè nén. Ngược lại, trí tuệ có thể tạo ra một ham muốn, nhưng nếu cảm xúc không cam kết thì ham muốn đó sẽ rất mong manh, yếu ớt. Còn nếu cảm xúc phản đối thì ham muốn đó sẽ chết yểu.

Tại sao trí tuệ lại chạy theo cảm xúc như thế? Tại sao trong trận chiến giữa cảm xúc và trí tuệ thì cảm xúc thường giành chiến thắng? Vì lý do đơn giản là chúng từ chối tranh đấu một cách công bằng. Khi thỏa thuận với trí tuệ, cảm xúc không dùng lý lẽ để hợp tác. Thay vào đó, chúng làm trí tuệ mệt mỏi bằng những

lời nài nỉ. Chúng cầu xin, than vãn và bắt nạt. Chúng sẽ không chấp nhận lời từ chối, sẽ không cho trí tuệ một giây phút yên bình. Trong hầu hết trường hợp, điều tốt nhất mà trí tuệ có thể hy vọng là chịu đựng những lời nài nỉ này trong một thời gian. Và rồi nó phải chịu thua.

Cảm xúc cũng có khả năng làm vô hiệu hóa trí tuệ của chúng ta bằng cách làm tắc nghẽn tâm trí với những ý nghĩ quấy rầy. Ví dụ, cảm xúc của chúng ta có thể lấp đầy tâm trí bằng hình ảnh cứ trở đi trở lại của người mà chúng ta đang thương nhớ, hoặc nếu không thì sẽ là nỗi lo âu hoặc một cơn thèm đồ uống có cồn lặp đi lặp lại. Chính vì những ý nghĩ quấy rầy này mà trí tuệ của chúng ta bị phân tâm đến nỗi không thể xâu chuỗi một lập luận chặt chẽ, chắc chắn nhằm chống lại ham muốn do cảm xúc tạo ra – chúng ta không còn suy nghĩ thấu đáo được nữa. Nếu nó muốn lấy đi khả năng hoạt động của trí tuệ thì trí tuệ không còn lựa chọn nào khác ngoài việc giơ tay xin hàng.

Mối quan hệ giữa trí tuệ và cảm xúc cũng giống như mối quan hệ giữa cha mẹ và đứa con 5 tuổi cứng đầu của họ. Một đứa bé như vậy biết nó muốn gì, và nó sẽ đòi, sẽ rên rỉ và thút thít cho đến khi nào nó có được thứ đó. Cảm xúc của chúng ta cũng y như thế. Khi chúng ta đang cố giảm cân, nó sẽ gào lên: "Tôi không quan tâm chế độ ăn kiêng nào hết. Tôi muốn ăn sô-cô-la!" Nếu trí tuệ từ chối yêu cầu của chúng thì cảm xúc có thể bắt đầu rên rỉ và có thể rên suốt hàng tiếng đồng hồ. Tương tự, khi chúng ta bị sỉ nhục một cách công khai trước mọi người thì trí tuệ của ta có thể nhún vai cho qua, nhưng cảm xúc của chúng ta, giống như đứa bé 5 tuổi cứng đầu, sẽ than phiền rằng ai đó đã chửi rủa chúng ta. Nếu trí tuệ tìm cách vỗ về cảm xúc bằng lập luận của Chủ nghĩa Khắc kỷ rằng: "Gậy gộc và gạch đá có thể làm gãy xương anh, chứ lời nói thì chẳng bao giờ làm tổn thương được anh", thì cảm xúc của chúng ta có thể ngắt lời nó bằng một cơn thịnh nộ.

Trên thực tế, đối phó với cảm xúc của chúng ta thậm chí còn tồi tệ hơn đối phó với một đứa trẻ 5 tuổi cứng đầu. Để tránh nghe tiếng rên rỉ của đứa trẻ, chúng ta có thể bịt lỗ tai hoặc nhốt nó trong phòng ngủ, chúng ta có thể trừng phạt đứa bé với hy vọng sửa đổi được hành vi của nó, và trong trường hợp xấu, chúng ta có thể cho đứa bé làm con nuôi. Song chúng ta không thể làm những điều này với cảm xúc của mình. (Đặc biệt là, chúng ta không thể tránh được tiếng rên rỉ của cảm xúc bằng cách bịt lỗ tai, vì chúng rên rỉ trong đầu chúng ta). Và trong khi đứa trẻ 5 tuổi sẽ thấy mệt mỏi vì rên rỉ sau một giờ hoặc lâu hơn, thì cảm xúc của chúng ta có thể rên rỉ trong suốt nhiều ngày, nhiều tháng, và thậm chí là nhiều

năm.

Lưu ý rằng sự hiện diện của một đứa trẻ 5 tuổi hay rên rỉ không tước đi quyền tự do của cha mẹ chúng. Họ có thể từ chối lời yêu cầu của đứa trẻ. Quả thực, họ có thể hoàn toàn không cho đứa bé thứ mà nó muốn. Họ có thể làm vậy, nhưng họ sẽ phải trả một cái giá nhất định. Do đó, cha mẹ của một đứa trẻ 5 tuổi cứng đầu vẫn được tự do, nhưng rõ ràng là họ sử dụng tự do của mình để dỗ dành đứa trẻ. Điều này cũng tương tự như mối quan hệ của trí tuệ và cảm xúc.

Bây giờ, hãy tưởng tượng có một đứa trẻ 5 tuổi cực kỳ cứng đầu, mè nheo, than vãn không biết mệt, cha mẹ không thể né tránh lời than vãn của trẻ, và không thể sửa đổi hành vi của nó. Cha mẹ của một đứa trẻ như vậy sẽ sớm nhận ra sự vô ích khi chống lại lời nài nỉ của trẻ. Họ nhận ra về lâu về dài, cuộc sống của họ sẽ chỉ dễ thở nếu luôn cho đứa trẻ thứ nó muốn và để dành sức lực cho một vài "trận chiến" được lựa chọn cẩn thận. Những bậc cha mẹ này sẽ nhanh chóng tập thói quen đồng ý với đòi hỏi của đứa trẻ. Họ mau chóng nói đồng ý đến nỗi có thể quên mất rằng họ có quyền từ chối.

Những điều tương tự cũng xảy ra với trí tuệ. Nó không thể tránh được tiếng rên rỉ của cảm xúc và chẳng có hy vọng gì để sửa đổi hành vi của chúng. Trí tuệ nhanh chóng nhận ra cách khôn ngoan duy nhất – quả thực, một cách lý trí – để đối phó với cảm xúc là không chút ngần ngại, cho luôn chúng thứ mà chúng muốn. Nhờ đó, trí tuệ bảo toàn được sức mạnh để có thể chiến đấu và giành chiến thắng trong những trận chiến thực sự quan trọng – đó là vượt qua những ham muốn bất hảo nhất trong những ham muốn do cảm xúc tạo ra.

Đây là một minh họa tương tự khác cho mối quan hệ giữa trí tuệ và cảm xúc. Những cảm xúc giống như một kẻ ham thích khoái lạc suy đồi, với một cơ thể béo phì và bộ não đã mụ mẫm sau nhiều năm tháng sống buông thả. Anh ta không biết nhiều, nhưng anh ta biết mình muốn điều gì – đó là muốn cảm thấy tốt và tránh cảm thấy tồi tệ. Ngược lại, trí tuệ đóng vai trò tay sai cho kẻ mê khoái lạc này. Kẻ mê khoái lạc ngồi cả ngày để tạo ra một dòng ham muốn liên tục không ngớt: "Tôi muốn đàn bà. Tôi muốn uống whiskey." Tên tay sai thờ ơ trước những thứ đó song lại rất giỏi đưa ra những chiến lược mà bằng cách đó, anh ta có thể giúp kẻ ham khoái lạc có được chúng. Nếu kẻ ham khoái lạc ngủ gật thì tên tay sai không biết mình phải làm gì. Dù anh ta rất giỏi

trong việc thực hiện những ước muốn của kẻ ham khoái lạc – đó là lý do mà anh tồn tại – thì anh ta lại gặp khó khăn trong việc tìm ra những thứ mà anh ta muốn cho bản thân mình, nếu có. Tên tay sai ngồi đó cố gắng nghĩ ra thứ mà anh ta muốn, nhưng trước khi anh ta đi đến kết luận thì kẻ ham khoái lạc đã tỉnh dậy và bắt đầu gào thét những yêu cầu mới. Tên tay sai thở phào nhẹ nhõm.

Đôi lúc tên tay sai sẽ cố gắng nói lý với kẻ ham khoái lạc và thuyết phục anh ta đừng chạy theo những thứ mà anh ta muốn nữa. Ví dụ, giả sử kẻ ham khoái lạc đòi rượu whiskey. Nếu tên tay sai đáp lại rằng kẻ ham khoái lạc đã uống nhiều rượu rồi, kẻ ham khoái lạc sẽ không nao núng: anh ta sẽ nhìn chằm chằm vào tên tay sai bằng đôi mắt buồn rầu và lặp lại yêu cầu. Nếu tên tay sai phớt lờ anh ta thì kẻ ham khoái lạc có thể bắt đầu tụng chữ: "Whiskey! Whiskey!" cho tới khi nào tên tay sai không chịu được nữa. Một chiến lược hay hơn cho tên tay sai nếu anh ta muốn kẻ ham khoái lạc bỏ rượu whiskey là chỉ ra rằng nếu anh ta còn uống nữa thì anh ta sẽ không thể vui vẻ với những người đàn bà sau này sẽ đến mua vui cho anh ta. Lời nhắc nhở này có thể khiến kẻ ham khoái lạc từ bỏ yêu cầu uống rượu whiskey.

Bức tranh vừa trình bày chắc chắn là một tranh biếm họa vì đa số chúng ta không phải là kẻ ham khoái lạc đồi bại. Một số người thì cho rằng điều này chứng tỏ chúng ta không bị điều khiển bởi ham muốn cuối cùng khoái lạc do cảm xúc tạo ra. Trái lại, tôi cho rằng nó không hề chứng minh cho điều đó. Suy cho cùng, xin hãy lưu ý rằng bản thân ham muốn về địa vị xã hội của chúng ta là một ham muốn khoái lạc do cảm xúc tạo ra. Chúng ta tìm kiếm địa vị xã hội vì cảm giác sung sướng khi người khác ngưỡng mộ chúng ta và cảm thấy tồi tệ khi họ khinh khi ta. Ngoài ra, chúng ta không sống cuộc đời buông thả vì chúng ta vẫn có ham muốn này trong mình, đó là hàng xóm sẽ nghĩ gì nếu tháng ngày của chúng ta chỉ biết sống trong khoái lạc vô độ?

Mặc dù cảm xúc chi phối trí tuệ của chúng ta, nhưng với người quan sát hời hợt thì có vẻ như trí tuệ của chúng ta giành thế thượng phong. Xét cho cùng thì phần lớn ham muốn của chúng ta là ham muốn phương tiện, và bởi vì ham muốn phương tiện được trí tuệ tạo ra nên suy ra hầu hết ham muốn được hình thành bởi trí tuệ. Ai đó có thể viện dẫn điều này như là bằng chứng cho thấy sự thống trị của trí tuệ nhưng trong trường hợp này, họ đã bị vẻ bề ngoài đánh lừa.

Nếu xem xét những ham muốn phương tiện của mình thì ta sẽ thấy, như đã đề cập ở chương trước, phần lớn trong số chúng

thuộc về các chuỗi ham muốn, mà ham muốn cuối cùng của chuỗi là một ham muốn được hình thành bởi cảm xúc. Những ham muốn phương tiện trong các chuỗi đó quả thực có thể được tạo ra bởi trí tuệ, nhưng trí tuệ đang tuân theo mệnh lệnh của cảm xúc khi tạo ra những ham muốn đó – nó đang giúp cảm xúc thỏa mãn một vài ham muốn cuối cùng khoái lạc. Nếu cảm xúc không hình thành ham muốn cuối cùng mà ta đang bàn đến thì không có ham muốn phương tiện gắn kết nào sẽ được trí tuệ tạo ra.

Vai trò hỗ trợ của trí tuệ trở nên rõ ràng khi một người rơi vào tình trạng trầm cảm. Những ai rơi vào tình trạng trầm cảm thì vẫn thông minh như trước kia. (Nếu điểm số của họ bị giảm trong bài kiểm tra IQ thì đó là vì họ không có động lực để thực hiện bài kiểm tra chứ chẳng phải vì họ bớt thông minh). Nhưng vì trầm cảm nên dòng chảy của ham muốn cuối cùng do cảm xúc tạo ra bị chậm hẳn lại. Họ không còn cảm giác thèm ăn, thích làm tình, nghe nhạc hay tham gia tiệc tùng. Trong những trường hợp như vậy, trí tuệ không tạo ra ham muốn cuối cùng để giúp đỡ. Thay vào đó, nó chỉ ngồi chơi không. Nếu cảm xúc hình thành các ham muốn cuối cùng thì trí tuệ sẽ vui vẻ hình thành những ham muốn phương tiện thích hợp; nhưng trong trường hợp không có một dòng chảy liên tục của những ham muốn cuối cùng do cảm xúc sinh ra thì trí tuệ, giống như tên tay sai đã mô tả ở trên, không biết nên làm gì.

Những người trầm cảm hiếm khi đáp lại với lý lẽ, logic. Chúng ta cho rằng họ cần phải ăn uống hay rời khỏi giường, và họ có thể đồng tình với chúng ta rằng làm như vậy sẽ có lợi cho họ, nhưng vì cảm xúc đã bị vô hiệu hóa nên họ không còn cảm thấy thôi thúc phải làm những việc mang lại lợi lạc cho bản thân nữa. Một người trầm cảm vẫn có khả năng hình thành những ham muốn cuối cùng phi khoái lạc (chẳng hạn như ham muốn tặc lưỡi của tôi), nhưng tôi đã lưu ý rằng, những ham muốn đó là những điều nhạt nhòa, kém quan trọng nếu so với những ham muốn mãnh liệt do cảm xúc tạo ra. Những ham muốn được trình bày dưới đây thì đủ mạnh để khiến chúng ta bật dậy khỏi giường và làm tất cả những việc cần thiết để tồn tại và phát triển; trong khi, những ham muốn cuối cùng được hình thành bởi trí tuệ nhìn chung là không đủ mạnh đến vậy.

Hãy xem xét lại trường hợp cậu sinh viên dự bị trường luật ở chương trước, người muốn mua một chiếc xe Dodge Viper. Giả sử, vào sáng sớm nọ, khi cậu sinh viên này đang nằm trên giường để quyết định xem nên đi học hay là ngủ tiếp, nhiều ý nghĩ lướt qua

đầu cậu ấy. Cậu biết là mình thích lái chiếc xe Viper, nhưng phải mất nhiều năm nữa kể từ giờ cậu mới có được thú vui này, và nếu ngày đó tới thì không có gì đảm bảo rằng tham vọng nghề nghiệp của cậu sẽ thành công. Ngủ không chỉ làm cậu cảm thấy tốt mà còn có được cảm giác thoải mái ngay bây giờ và là một "điều chắc chắn." Cậu sinh viên có thể chiều theo những suy nghĩ ấy nếu như những suy nghĩ trái ngược khác không lướt qua tâm trí cậu: "Ừ, nằm đây thì sướng thật, nhưng hậu quả của việc không đi học là gì? Có thể Giáo sư Irvine sẽ nhận thấy mình vắng mặt và không dành thiện cảm cho mình. Có lẽ mình sẽ bỏ lỡ nội dung quan trọng và gặp rắc rối trong bài kiểm tra sắp tới, do đó có thể ảnh hưởng đến điểm số khóa học của mình. Có lẽ bị ăn một con điểm thấp trong môn học này sẽ làm giảm cơ hội vào trường luật của mình, cũng như thư giới thiệu mà Giáo sư Irvine viết có thể khá sơ sài vì mình vắng mặt nhiều lần." Cậu sinh viên sẽ có lo lắng đó và những băn khoăn khác khi cậu đang nằm trên giường. Cậu biết rằng cậu có thể xoa dịu những cảm giác khó chịu này bằng cách đứng dậy và đi đến lớp học, và cậu đã làm vậy.

(Nhân đây, tôi muốn nói rằng cảm xúc chính là nguồn gốc của những băn khoăn, lo lắng đó. Bên cạnh việc cám dỗ chúng ta bằng những khả năng về lạc thú như: "Chẳng phải làm tình bây giờ sẽ rất sướng hay sao?" thì cảm xúc cũng có khả năng lo sợ trước những tiếng thầm thì: "Hãy nghĩ xem mi sẽ cảm thấy tồi tệ thế nào nếu lỡ chuyến bay")!

Khi cảm xúc của chúng ta hình thành một ham muốn cuối cùng, chúng ta cảm thấy thôi thúc phải thỏa mãn nó. Làm vậy sẽ khiến ta cảm thấy tốt, hoặc dù sao đi nữa cũng sẽ cảm thấy tốt hơn so với không thỏa mãn nó. Nhưng còn đối với những ham muốn phương tiện mà trí tuệ của ta tạo ra để có thể thỏa mãn được ham muốn cuối cùng này thì sao? Thỏa mãn những ham muốn phương tiện sẽ không làm ta cảm thấy tốt; quả thực, đối với cậu sinh viên dự bị trường luật phải lôi mình ra khỏi giường sẽ cảm thấy rất tệ. Nói chung, dù đối tượng của ham muốn cuối cùng do cảm xúc tạo ra vốn đã đáng thèm muốn, thì đối tượng của ham muốn phương tiện do trí tuệ hình thành thì không. Vậy khi đó, cái gì sẽ thúc đẩy chúng ta thỏa mãn ham muốn phương tiện?

Như chúng ta thấy, trí tuệ không thể ra lệnh cho cảm xúc, nhưng nó có thể điều hướng nguồn năng lượng cảm xúc hiện đang tồn tại. Chẳng hạn, nếu cảm xúc muốn X, trí tuệ có thể thuyết phục cảm xúc muốn làm Y bằng cách chỉ ra rằng làm Y sẽ giúp chúng có X. Ngay khi cảm xúc tin rằng làm Y sẽ giúp chúng có được X thì nỗi lo lắng mà chúng cảm nhận đối với X sẽ chuyển sang Y. Sau đó

trí tuệ có thể chỉ cho cảm xúc thấy bằng cách làm Z, chúng có thể đạt được Y; một lần nữa, nỗi lo sẽ chuyển sang Z. Theo cách này, nỗi lo âu trút xuống những chuỗi ham muốn được hình thành bởi trí tuệ. Do đó, chúng ta có động lực để thỏa mãn những ham muốn phương tiện trong những chuỗi ham muốn ấy, dù làm điều đó tự thân nó không làm ta cảm thấy tốt, quả thực, ngay cả khi làm những việc ấy sẽ khiến ta cảm thấy tệ.

Chúng ta đã gặp một ví dụ về quá trình dịch chuyển lo lắng này. Vì tôi đang đói bụng nên tôi tạo ra một ham muốn phương tiện là lái xe đến nhà hàng. Nỗi lo về việc chấm dứt cơn đói của tôi dịch chuyển: Tôi trở nên lo lắng về việc lái xe đến nhà hàng. Và bởi vì tôi muốn lái xe đến nhà hàng nên tôi tạo ra một ham muốn là tìm chìa khóa xe, và một lần nữa nỗi lo lắng của tôi lại dịch chuyển. Nỗi lo lắng cuối cùng này gần như ở mức dưới ngưỡng trừ khi tôi không tìm được chìa khóa xe. Sau đó, nó sẽ tăng đột biến và tôi có thể lật tung căn nhà lên để cố tìm chìa khóa.

Tôi đã nói ở trên về những cảm xúc "cam kết với" một ham muốn do trí tuệ tạo ra. Sự cam kết mà ta đang xét đến thường ở dạng gắn kết của cảm xúc lo lắng với ham muốn đó. Cảm xúc sẵn sàng làm điều này nếu ham muốn do trí tuệ tạo ra là một ham muốn phương tiện mà sẽ cho phép chúng thỏa mãn một số ham muốn cuối cùng do cảm xúc tạo ra, nhưng cảm xúc sẽ ít sẵn lòng nếu ham muốn là một ham muốn cuối cùng phi khoái lạc do trí tuệ hình thành. Hãy xét lại ham muốn tặc lưỡi của tôi. Khi tôi hình thành ham muốn làm việc này thì chưa chắc tôi sẽ trải nghiệm bất kỳ nỗi lo nào liên quan đến việc đó. Dù sao đi nữa, nỗi lo lắng sẽ không đáng kể so với nỗi lo mà tôi cảm nhận khi tôi đang đói bụng và không thể tìm ra chìa khóa xe.

Để hiểu rõ động lực thúc đẩy của nỗi lo mạnh mẽ như thế nào, hãy xem xét những người mà cảm giác lo lắng đã vượt khỏi tầm kiểm soát của họ – những người đang mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế. Những cá nhân này bị thúc đẩy bởi cảm giác lo lắng và có thể dành cả ngày lặp đi lặp lại chuyện rửa tay. Cuộc đời họ bị nỗi lo lắng điều khiển.

Một người quen mắc phải chứng ám ảnh cưỡng chế với hành động rửa tay sẽ mô tả điều đó như sau: nếu không rửa tay trong vài phút, anh ấy sẽ có cảm giác căng thẳng hay âu lo rất khó chịu. Anh ấy biết rằng mình có thể xua đi cảm giác này bằng cách rửa tay. Anh cũng biết rằng sau khi rửa tay, cảm giác đó sẽ quay lại. Những người phát hiện ra thôi thúc cưỡng chế của anh hỏi rằng tại sao anh không thể quyết định mình sẽ không rửa tay nữa. Câu hỏi này

không nắm được điểm cốt yếu của vấn đề. Về lý trí, anh ấy hiểu chẳng có lý do chính đáng nào để cứ rửa tay thường xuyên như vậy. Nhưng anh cũng biết rằng lý trí của anh bất lực trước cảm xúc lo lắng của mình. Quả thực, điều lý trí mà anh có thể làm, khi xét đến việc anh đang phải chịu đựng nỗi lo lắng này và có thể làm nó biến đi bằng cách rửa tay, chính là rửa tay. Đối với anh ấy thì việc đó cũng hợp lý giống như khi đói thì ăn.

Chúng ta có thể cảm thấy thương hại người mắc phải chứng ám ảnh cưỡng chế với việc rửa tay, nhưng ít ra thì có thứ gì đó mà anh ta có thể làm để xua đi nỗi lo lắng của mình, dù chỉ trong chốc lát. Còn những người mắc phải nỗi lo lắng vô định thì không được may mắn như thế. Vì nỗi lo thường gắn với những ham muốn cụ thể nào đó nên họ biết cần phải làm gì để dập tắt chúng – đó là thỏa mãn những ham muốn mà chúng gắn vào. (Điều này đúng ngay cả trong trường hợp về người mắc chứng ám ảnh cưỡng chế với việc rửa tay). Tuy nhiên, những lo lắng vô hình không gắn với bất kỳ ham muốn cụ thể nào, do đó, người đang trải nghiệm dạng lo lắng này không biết hành động thế nào sẽ chế ngự được cảm xúc âu lo của mình.

Khi những nỗi lo gắn vào ham muốn trong một chuỗi ham muốn, chúng đóng một vai trò rất hữu dụng vì đã thúc đẩy chúng ta leo lên chuỗi ham muốn đó. Nhưng khi nỗi lo lắng gắn vào những ham muốn mà chúng ta ước mình đừng có, chẳng hạn như một ham muốn rửa tay, thì chúng trở nên khó chịu, hoặc khi không gắn với bất kỳ ham muốn nào thì chúng trở thành nguồn cơn của nỗi thống khổ.

Nếu lo lắng là điều thúc đẩy chúng ta đạt được mục tiêu của mình, và nếu như ta có nhiều mục tiêu, giống như phần lớn mọi người thì có lẽ chúng ta phải sống trong tình trạng lo âu không ngớt. Nhưng chúng ta lại hiếm khi ở tình trạng như thế và hầu hết chúng ta hoàn toàn điềm tĩnh. Làm sao mà ta có thể giải quyết được nghịch lý này?

Như chúng ta thấy, con người có xu hướng tạo ra những ham muốn dài hạn mà họ có lẽ sẽ chẳng bao giờ thỏa mãn được, ví dụ chúng ta muốn giàu có và nổi tiếng, mặc dù xác suất thành công chống lại ta. Nhưng mặc dù những ham muốn dài hạn của chúng ta có thể xa rời thực tế, thì những ham muốn ngắn hạn mà chúng ta hình thành có xu hướng hoàn toàn thực dụng. Những thứ ta muốn trong cuộc sống hằng ngày đa phần là những thứ dễ dàng đạt được trong khả năng của chúng ta. Khi muốn kiểm tra email:

chúng ta bật máy tính, tin chắc rằng màn hình sẽ hiển thị toàn bộ thư đến và thư rác hằng ngày. Khi muốn ăn sáng: chúng ta mở tủ lạnh, tin chắc rằng bánh vòng ta mua sẽ ở trong đó. Khi muốn lái xe đi làm: chúng ta vặn chìa khóa xe, tin rằng xe sẽ khởi động và con đường đi thì ở phía trước.

Trong những trường hợp mà, vì hoàn cảnh vượt khỏi tầm kiểm soát nên chúng ta không thể tự tin sẽ đạt được điều mình muốn, chúng ta thường xây dựng một kế hoạch dự phòng cho phép ta đạt được, nếu không chính xác là thứ mà ta muốn, thì cũng là thứ gì đó gần giống thế. Ví dụ, một phụ nữ muốn làm đám cưới ngoài trời có thể lập một kế hoạch dự phòng trong trường hợp có mưa bão vào ngày cưới. Cô ấy có thể không tự tin rằng lễ cưới sẽ diễn ra ngoài trời, nhưng nhờ kế hoạch dự phòng mà cô có thể tin chắc rằng lễ cưới vẫn sẽ diễn ra.

Chúng ta thường đạt được thứ mình muốn bởi lý do đơn giản: bất chấp sự thèm khát vô độ của chúng ta đối với những thứ to tát trong cuộc đời, như giàu sang và danh tiếng, chúng ta khá hài lòng với những điều nhỏ bé, chẳng hạn như ăn sáng. Chúng ta tự hạn chế bản thân, trong cuộc sống thường ngày, muốn những thứ mà ta có thể tự tin lấy được. Chúng ta làm điều này phần lớn vì nhận ra sự thèm muốn vô độ với những điều to lớn trong đời – liên tục ham muốn những thứ mà chúng ta không chắc sẽ đạt được đồng nghĩa với việc sẽ rất đau đớn, vì nó kéo theo nỗi thất vọng triền miên. Bằng cách hạn chế bản thân chỉ muốn những thứ trong khả năng đạt được của mình, chúng ta giữ cho mức độ thất vọng hằng ngày chỉ ở mức tối thiểu.

Một lý do khác mà chúng ta thường đạt được những gì ta muốn trong cuộc sống hằng ngày là vì công việc của trí tuệ là đưa ra các chiến lược hiệu quả, ít rủi ro để lấy được thứ ta muốn. Nhiều người thấy cuộc sống hằng ngày là một nguồn thất vọng liên miên và lâm vào tình cảnh khó khăn như vậy bởi vì họ thiếu năng lực trí tuệ hoặc sở hữu nó nhưng không biết tận dụng nó.

Bằng cách tránh né rủi ro trong việc hình thành những ham muốn ngắn hạn, chúng ta tránh được nỗi lo lắng đáng kể. Nhưng ngay cả trong những trường hợp mà chúng ta tự tin đạt được điều mình muốn, thì sự lo lắng vẫn luôn rình rập, khi ta nhận ra điều đó thì ta sẵn sàng hành động ngay. Sự lo lắng lộ diện khi chúng ta bất ngờ bị ngăn cản không có được thứ mà chúng ta tự tin lấy được. Ví dụ, giả sử khi tôi bật máy tính của mình lên để kiểm tra email, tôi nhận được một thông báo lỗi: máy tính không cho tôi

truy cập bất kỳ file hay trình duyệt nào trong ổ cứng. Tôi sẽ thất vọng – tức là tôi sẽ thấy tức giận cùng với một cơn lo âu đột ngột tăng vọt. Vợ tôi có thể chứng kiến sự thay đổi lạ lùng này. Trước khi ngồi xuống bật máy vi tính, tôi đang bình thản và thoải mái; sau khi tìm cách bật máy lên thì tôi bắt đầu cáu kỉnh và mất trí. Thậm chí tôi có thể tuôn ra một tràng những lời lẽ tục tĩu.

Nỗi đau khổ gắn liền với sự thất vọng thường bất cân xứng với tầm quan trọng của thất bại làm chúng ta hụt hẫng. Những kẻ bắt nạt học đường ở khắp mọi nơi đều hiểu điều này. Chúng có thể đấm nạn nhân, nhưng làm thế thì có nguy cơ bị phát hiện và trừng phạt. Thay vì vậy, bọn chúng có thể làm nạn nhân cảm thấy thất vọng – ví dụ như chặn cửa hoặc không đưa cho nạn nhân thứ mà anh ta muốn, và bằng cách đó, chúng gây ra rất nhiều khổ sở cho nạn nhân mà không cần động một ngón tay lên người anh ta. Nhưng khi cố làm nạn nhân thất vọng thì chúng cũng rất cẩn thận để không làm họ thất vọng quá nhiều. Vì con người có thể chịu đựng sự thất vọng chỉ khi nào họ kỳ vọng lấy được thứ mà họ muốn. Nếu kẻ bắt nạt gây ra cho ai đó cảm giác rằng mọi cố gắng của anh chắc chắn sẽ thất bại thì mức độ thất vọng của anh ta sẽ suy giảm, và bản thân những nỗ lực của kẻ bắt nạt nhằm gây thất vọng cho nạn nhân cũng đưa đến cảm giác thất vọng. (Những kẻ bắt nạt cũng hiểu được nỗi đau đớn gắn liền với nỗi lo lắng. Bằng cách khiến cho ai đó lo sợ rằng bọn chúng sẽ đấm anh ta, chúng có thể gây ra nhiều đau khổ cho nạn nhân như thể chúng thực sự đã đấm anh ta, nhưng ít có khả năng vướng vào rắc rối).

Khi chúng ta hình thành một chuỗi ham muốn thì luôn có khả năng một số mắt xích trong chuỗi bị đứt gãy khiến chúng ta sẽ phát hiện ra mình không thể thỏa mãn được chúng để từ đó leo lên tới đỉnh chuỗi ham muốn. Khi điều này xảy ra, chúng ta thấy thất vọng, và cảm giác thất vọng thúc đẩy chúng ta tìm đường vòng đi qua mắt xích bị hỏng. Chúng ta làm điều này bằng cách dùng trí tuệ của mình để tôi luyện những mắt xích mới trong chuỗi ham muốn của ta – tức là, chúng ta tạo ra những ham muốn phương tiện mới, mà việc thỏa mãn chúng sẽ cho ta vô hiệu hóa mắt xích bị hỏng và một lần nữa lại cho phép chúng ta leo lên chuỗi ham muốn mà ta đã hình thành. Vì vậy, nỗi thất vọng vì máy tính bị hỏng sẽ thúc đẩy tôi nghĩ đến những cách khác mà tôi có thể truy cập được các tập tin của mình – tôi có thể sẽ dành hàng giờ, hàng ngày hay thậm chí nhiều tuần vắt óc tìm cách vô hiệu hóa mắt xích bị hỏng trong chuỗi ham muốn của mình.

Nếu cảm giác lo lắng là cây gậy đẩy chúng ta lên chuỗi ham muốn thì cảm giác thành công là củ cà rốt đang đợi chúng ta ở đỉnh của

chuỗi ham muốn. Hãy xem xét lại trường hợp cậu sinh viên dự bị trường luật. Giả sử, mặc cho việc gặp nhiều thất bại, cậu ấy đã leo được lên chuỗi ham muốn của mình: cuối cùng cậu cũng mua được chiếc xe Viper và lái nó ra khỏi phòng trưng bày. Cậu ấy có khả năng trải nghiệm một niềm vui nhân đôi. Trước tiên, cậu ta sẽ có được niềm vui khi lái chiếc xe này, bao gồm niềm vui đến từ việc tăng tốc khi đèn giao thông chuyển sang màu xanh và việc trở thành nhân vật được ngưỡng mộ. Cậu cũng sẽ có được cảm giác sung sướng vì đạt được mục tiêu của mình – một cảm giác thành công. Cảm giác này có thể mãnh liệt hơn nhiều so với niềm vui cậu nhận được từ việc chiếc xe tăng tốc rất nhanh và được ngưỡng mộ.

Khi chúng ta đạt được một mục tiêu lâu dài và có ý nghĩa quan trọng về mặt cá nhân, chúng ta trải nghiệm một cơn lũ của thành công. Nó vừa có cả yếu tố tinh thần (một niềm vui sâu sắc đến ngất ngây) và một yếu tố thể lý (cảm giác thắt lại hoặc căng đầy lồng ngực). Vì thành công ấy mà lòng tự trọng của ta cũng tăng lên, và do đó chúng ta sẽ đạt được sự tự tin ngoài xã hội. Bây giờ, chúng ta có thể xem thường những người mà ngày xưa ta từng khúm núm.

Thành công thường rất giống với chất gây nghiện – nó làm bạn cảm thấy tốt, bạn không biết mình đang bỏ lỡ điều gì cho đến khi trải nghiệm được nó; một khi bạn trải nghiệm được nó thì bạn muốn có nhiều thêm; và khi bạn cố gắng để giành lại cảm giác ngây ngất đầu tiên đó, bạn sẽ phải dùng đến những "liều thuốc" lớn hơn. Và nếu thành công giống như chất gây nghiện thì một số loại chất gây nghiện/ma túy khá giống với sự thành công. Tôi được nghe kể rằng cảm giác sau khi dùng cocaine rất giống với sự hưng phấn, kích thích của thành công.

Khi con người trải nghiệm sự thành công thì một chuyện kỳ lạ xảy ra. Họ nhận ra thành công mang lại cảm giác rất, rất tốt – nó có thể không mãnh liệt như một cơn cực khoái, nhưng nó lâu dài hơn và, không giống như một cơn cực khoái, nó khiến ta cảm thấy tốt theo cách đa chiều. Khi nhận ra điều này, con người bèn tạo ra một mục tiêu mới cho bản thân – đạt được cảm giác thành công vì chính nó.

Tổ tiên tiến hóa của chúng ta, những người đã hình thành và leo lên được tới đỉnh của chuỗi ham muốn dài dằng dặc thì có nhiều khả năng tồn tại và sinh sản hơn những ai không được như vậy. Nhưng trong việc hình thành những chuỗi ham muốn như thế,

họ có thể bị chán nản và có nguy cơ gặp thất bại. Có lẽ cơn hưng phấn vì thành công là một đối trọng về mặt tiến hóa đối với những thứ tiêu cực này – chính củ cà rốt đã khiến họ phải lên kế hoạch cho hạnh phúc tương lai của họ bằng cách hình thành và cố gắng leo lên tới đỉnh của chuỗi ham muốn dài dằng dặc.

Theo lý thuyết hình thành ham muốn ở trên, chúng ta có hai nguồn ham muốn: cảm xúc và trí tuệ. Mặc dù cảm xúc và trí tuệ có thể bất đồng về tính đáng khao khát của một thứ gì đó, nhưng nhìn chung thì chúng hoạt động song hành với nhau: cảm xúc tạo ra những ham muốn khoái lạc cuối cùng, còn trí tuệ thì tạo ra ham muốn phương tiện, thỏa mãn chúng sẽ cho phép cảm xúc đạt được thứ nó muốn. Và để cho những ham muốn phương tiện được hình thành bởi trí tuệ không phải là những điều mong manh như ham muốn tặc lưỡi của tôi, cảm xúc gắn cảm giác lo âu vào chúng. Khi nhấn mạnh cuộc chiến giữa cảm xúc và trí tuệ thì lý thuyết trên có vẻ đúng: tất cả chúng ta đều chứng kiến trong bản thân trận chiến giữa con tim và khối óc của ta.

Bây giờ chúng ta hãy xem xét những điều mà khoa học đã phát hiện được về quá trình hình thành ham muốn. Nghiên cứu tâm lý học cho rằng quả thực là có nhiều nguồn gốc của ham muốn trong chúng ta, rằng nhiều ham muốn nảy sinh từ vô thức của chúng ta, rằng quá trình hình thành ham muốn ít hợp lý hơn ta tưởng, và khi cảm xúc của chúng ta dừng hoạt động thì trí tuệ thấy khó mà tạo ra ham muốn. Và như sẽ thấy ở chương tới, nghiên cứu tương tự này cho thấy những nguồn cơn của ham muốn quả thực là rất bí ẩn.

Khi đưa ra một quyết định ít quan trọng, tôi luôn thấy có lợi khi cân nhắc đến mọi ưu nhược điểm. Tuy nhiên, trong những vấn đề quan trọng, chẳng hạn như chọn lựa một người bạn đời hay một nghề nghiệp, quyết định ấy nên xuất phát từ vô thức, từ nơi nào đó bên trong chúng ta.

—Sigmund Freud

5

Tâm lý học ham muốn

Những lựa chọn mà chúng ta đưa ra thường phản ánh ham muốn của chúng ta. Chúng ta chọn thứ mà ta muốn, khi đã xem xét mọi khía cạnh. Theo quan điểm truyền thống, quá trình đưa ra lựa chọn là lý trí. Chúng ta cân nhắc ưu và nhược điểm của một lựa chọn nào đó hay thậm chí có thể làm một bản phân tích ưu nhược một cách chính thống hơn. Sau khi cân nhắc các tùy chọn thì chúng ta đưa ra lựa chọn. Đa phần thì đó là một quá trình được thực hiện trên tư duy ý thức của chúng ta.

Tuy nhiên, ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy nhiều lựa chọn của chúng ta không được thực hiện theo cách này. Chúng ta không đưa ra lựa chọn, nếu khi dùng từ "chúng ta", ý bạn muốn nói đến tư duy ý thức của mình. Trái lại, những lựa chọn được đưa ra trong vô thức, và chỉ sau khi những lựa chọn được đưa ra "cho chúng ta" thì ta mới được thông báo về chúng, và lúc đó, ta sẵn sàng đóng dấu chấp thuận.

Để tìm bằng chứng ủng hộ cho tuyên bố này, chúng ta có thể chuyển sang nghiên cứu của các nhà thần kinh học thực nghiệm. Ví dụ, Joaquim Brasil-Neto và các đồng nghiệp của ông dường như đã tạo ra ham muốn ở mọi người.[1] Phần đầu của các đối tượng được đặt trong một chiếc máy kích thích từ trường xuyên sọ, phát ra tiếng lách cách và kích thích ngẫu nhiên vùng vận động ở bên

này hoặc bên kia của bộ não người tham gia. Các đối tượng được yêu cầu di chuyển, theo ý của họ, ngón trỏ trái hoặc phải khi họ nghe thấy tiếng lách cách. Các đối tượng nghĩ rằng họ đang quyết định nên di chuyển ngón tay nào, nhưng 80% số lần họ di chuyển ngón tay trái ngược với phần não bị kích thích. Điều này có nghĩa là các nhà khoa học có thể dự đoán ngón tay nào sẽ là ngón mà đối tượng "chọn" để giơ lên với độ chính xác đến 80%. Trong thực nghiệm này, kích thích từ rõ ràng đã ảnh hưởng đến các quá trình não bộ mà đối tượng không ý thức được và do đó, khiến họ muốn di chuyển một ngón tay cụ thể. Nói cách khác, các nhà nghiên cứu đã tác động đến sự lựa chọn của một đối tượng mà không làm gián đoạn cảm giác của đối tượng rằng sự lựa chọn là tự nguyện.

1· Brasil-Neto và cộng sự, 964f.

Để tìm thêm bằng chứng ấn tượng hơn về sự kiểm soát của vô thức đối với sự lựa chọn có ý thức, hãy xem xét nghiên cứu của nhà khoa học thần kinh Benjamin Libet. Ông đã kết nối con người với các thiết bị để phát hiện hoạt động điện trong não bộ của họ và đề nghị họ thực hiện một chuyển động tự nguyện – một cái búng cổ tay – vào thời điểm họ chọn. Libet đã ghi lại những gì diễn ra trong bộ não của họ trước, trong và sau khi đưa ra quyết định chuyển động. Chúng ta dĩ nhiên là mong đợi quyết định búng cổ tay của một ai đó sẽ đến trước hành động búng, vì cần thời gian để tín hiệu truyền từ não đến cổ tay và để cơ co lại. Và đây là điều Libet phát hiện ra: trung bình, cổ tay của một người bị búng 200 mili giây sau khi người đó quyết định búng cổ tay. Điểm đáng chú ý là Libet phát hiện ra một sự tăng sinh của hoạt động trong não bộ một người từ 350-400 mili giây trước khi người đó "quyết định" búng cổ tay – tức là, trước khi người đó ý thức được rằng anh ta sắp búng cổ tay. Điều này làm cho ham muốn búng cổ tay có vẻ bắt đầu từ trong bộ não vô thức, bắt đầu chuẩn bị cho hành động và, sau khoảng một phần ba giây, thông báo cho bộ não ý thức về quyết định của nó. Nói cách khác, không phải quyết định có ý thức gây ra hành động búng; mà thay vào đó, trước tiên là một sự kiện tinh thần sâu xa đã khiến người đó "chọn" búng cổ tay và sau đó mới gây ra hành động búng cổ tay. Theo lời của Libet: "Sự khởi đầu của hành động tự nguyện dường như bắt đầu trong phần não vô thức, trước khi người đó ý thức được rằng anh ta muốn hành động!"[1] Tôi xin nói thêm rằng, nghiên cứu của Libet gây nhiều tranh cãi và các kết quả của ông ấy sẵn sàng chấp nhận nhiều cách giải thích khác nhau.[2] Tuy nhiên, công trình thực nghiệm của những người khác dường như xác nhận điểm

cốt lõi trong các phát hiện của Libet.[3]

---

[1]· *Libet, 47–51.*

[2]· *Xem, ví dụ, cuộc thảo luận của Daniel Dennett về công trình của Libet trong Lý giải về Ý thức, 162–165.*

[3]· *Xem, ví dụ, Haggard và Eimer.*

Những thí nghiệm như thế này cho thấy rằng những lựa chọn của chúng ta không được hình thành một cách có ý thức và lý trí. Thay vào đó, chúng nổi lên từ vô thức của ta, và khi chúng chạm đến bề mặt ý thức thì chúng ta trở thành chủ sở hữu của chúng. Nhà tâm lý Daniel M. Wegner còn đi xa đến mức cho rằng: lý chí, ý thức là một sự suy diễn – bỏ qua vẻ bề ngoài, điều khiển cho ngón tay của tôi giơ lên không phải là do ý muốn của tôi mà là một thứ khác.[1]

---

[1]· *Wegner, 2.*

Khi mới nghe qua, những tuyên bố như vậy có vẻ vô lý. Suy cho cùng, việc tôi có ý định giơ một ngón tay thì đều có mối tương quan mạnh mẽ với việc giơ ngón tay: các ngón tay của tôi hầu như luôn giơ lên khi tôi muốn và không giơ khi tôi không muốn. Nhưng tất nhiên, chỉ riêng mối tương quan thì không có gì chứng minh đó là quan hệ nhân quả. Hoàn toàn có khả năng là sự kiện B luôn theo sau sự kiện A mà không phải A là nguyên nhân của B. Ví dụ, giả sử có một sự kiện thứ ba là C, mà chúng ta chưa biết đến, gây ra A và, một lúc sau gây ra B. Trong trường hợp đó, nhìn thì có vẻ như A gây ra B, nhưng đây chỉ là một sự suy diễn.

Để minh họa, hãy xem sự khởi phát của chứng cảm lạnh. Đầu tiên là cổ họng bị ngứa. Một ngày sau thì sổ mũi. Có vẻ như cổ họng ngứa gây ra sổ mũi, nhưng đây là một sự suy diễn – cả cổ họng ngứa và sau đó đến sổ mũi đều do một loại vi-rút mà ta không nhìn thấy gây ra. Hoặc hãy xem xét phần mềm mô phỏng trò chơi bi-a trên màn hình máy tính. Một quả bóng đi ngang qua màn hình và tiếp xúc với một quả bóng thứ hai, làm nó rơi xuống lỗ. Như thể chắc chắn là quả bóng đầu tiên là nguyên nhân làm quả bóng thứ hai chuyển động, nhưng một lần nữa điều này là suy diễn. Nguyên nhân thực sự khiến hai quả bóng chuyển động là phần mềm mà ta không nhìn thấy.

Wegner và các nhà tâm lý khác cho rằng một điều gì đó tương tự như vậy xảy ra khi chúng ta có ý định cử động một ngón tay. Trông thì có vẻ như hành động của ý định mới là nguyên nhân khiến ngón tay cử động, nhưng trên thực tế, có một sự kiện thứ ba "mà ta không nhìn thấy" mới gây ra trải nghiệm của ý định/ý chí và một tích tắc sau, khiến cho ngón tay cử động. Sự kiện mà ta đang nói đến diễn ra trong vô thức của chúng ta.

Thật đáng lo ngại khi cho rằng "những lựa chọn" của chúng ta thực sự chỉ là những phản ánh về các quá trình tinh thần sâu kín hơn, đang bị ẩn giấu khỏi chúng ta và bản ngã có ý thức của chúng ta ít hoặc không có quyền kiểm soát. Nhiều dữ liệu nghiên cứu cũng cho thấy điều đáng lo ngại hơn là các quá trình nội tại này thường xung đột với nhau. Chúng ta không có một bản ngã bên trong mà ta có nhiều bản ngã, và chúng có thể đưa ra những lựa chọn trái ngược.

Bản ngã của chúng ta không phải là một thực thể đơn độc, điều này trở nên sáng tỏ khi chúng ta xem xét những trường hợp được gọi là hội chứng "bàn tay kỳ quặc". Ví dụ, trường hợp một người đàn ông 40 tuổi bị xuất huyết não gây cản trở hoạt động giao tiếp bên trong não – một bán cầu não của ông ấy không thể giao tiếp với bán cầu còn lại. Hệ quả là bàn tay trái của ông ấy hoạt động dưới sự điều khiển của tâm trí của riêng nó, một tâm trí giống như đứa bé 2 tuổi bướng bỉnh. Trong bữa ăn tối, tay trái của ông ấy từ chối đưa dĩa cho tay phải. Trong trò chơi cờ đam, tay trái sẽ thực hiện một nước đi mà ông ấy không muốn. Ông ấy sửa lại nước đi bằng tay phải của mình, để rồi tay trái sẽ đi lại nước đó. Khi ông đang đọc sách, một tay sẽ lật lật trang sách còn tay kia thì cố gập cuốn sách lại. Đôi chân của ông ấy cũng bị ảnh hưởng phần nào, có một lần ông phát hiện thấy một chân đang cố bước xuống cầu thang trong khi chân kia thì cố bước lên.[1]

---

[1] · *Banks, 457–458.*

Trong một trường hợp khác của hội chứng bàn tay kỳ quặc, một phụ nữ 39 tuổi là nạn nhân của một vết thương do súng bắn vào đầu. Tổn thương này đã cắt rời một phần thể chai của não bộ, chức năng của nó là cho phép hai bán cầu não giao tiếp với nhau. Kết quả là, tay trái của bà có ý chí của riêng nó. Nó có một xu hướng đáng sợ là bóp cổ bà trong lúc đang ngủ, và để ngăn chuyện này, bà đã phải trói tay trái của mình lại khi nằm ngủ trên giường.[1] Ở trường hợp khác của hội chứng này, tay trái của một

phụ nữ tìm cách ngăn tay phải của cô hút thuốc.[2]

---

[1] · *Banks, 456.*

[2] · *Feinberg, 98.*

Những trường hợp như vậy cho thấy bộ não của chúng ta không có một trung tâm kiểm soát, không chỉ có một phần não bộ tạo ra ý định/ý chí, mà là nhiều trung tâm ra quyết định, chúng độc lập đưa ra những quyết định về những việc mà chúng ta nên làm với bản thân. Chúng giống như những viên tướng quân đội, mỗi người có ý kiến của riêng mình về kế hoạch tác chiến. Trong quân đội, tổng tư lệnh lắng nghe ý kiến của các tướng lĩnh và quyết định những việc nên làm, từ đó điều phối hoạt động của họ. Nhưng nếu một vị tướng không thể giao tiếp với tổng tư lệnh, anh ta có thể tự mình phát động một hành động tác chiến – một hành động có thể đi ngược lại với hành động của các tướng lĩnh khác cũng như kế hoạch chiến đấu do tổng tư lệnh đề ra. Trường hợp của người mắc hội chứng bàn tay kỳ quặc cũng giống như thể một vị tướng bị ngắt kết nối với trụ sở chính và đang thực hiện các hành động theo thẩm quyền của mình.

Chứng bệnh tâm thần phân liệt là một trường hợp cực đoan về một tâm trí bị chia rẽ. Những người mắc chứng tâm thần phân liệt thỉnh thoảng nghe được giọng nói bảo họ làm những việc mà "họ" không muốn làm. Bằng chứng cho thấy những giọng nói đó được sinh ra bởi một phần não bộ của người bị tâm thần phân liệt và được nghe bởi một phần não khác, không theo cách bình thường – nói bằng miệng và nghe bằng tai – mà là thông qua mạch liên lạc nội bộ của bộ não. Bởi thế, người bị tâm thần phân liệt nghe được những giọng nói mà không ai nghe thấy. Họ trải qua những ngày sống trong trạng thái tự xung đột, với ý thức – phần não bộ lắng nghe đang cố chống lại những lời đề nghị của vô thức tạo ra – tức là phần phát ra giọng nói.

Đây không phải là bằng chứng duy nhất về sự tồn tại của nhiều nguồn ham muốn trong não bộ. Các nhà khoa học thần kinh Michael Gazzaniga và Joseph LeDoux đã nghiên cứu về những hậu quả của phẫu thuật *corpus callosotomies*[1], những phẫu thuật mà thể chai của bộ não bị cắt, do đó ngăn bán cầu này giao tiếp với bán cầu kia. Họ phát hiện thấy hai bán cầu não xử lý thông tin theo cách khác nhau và do đó có thể đi tới những kết luận khác nhau về những gì nên làm để đáp lại thông tin đang đề cập tới.

Gazzaniga và LeDoux tìm ra cách dùng một thiết bị chiếu các chữ lên một màn hình mà các đối tượng tách não đang nhìn chằm chằm. Các chữ nhấp nháy ở bên trái của màn hình sẽ đi vào bán cầu não phải của đối tượng (các dây thần kinh thị giác "vắt chéo nhau" trên đường đi tới não bộ), và các chữ nhấp nháy ở bên phải sẽ đi vào bán cầu não trái. Khi Gazzaniga và LeDoux chiếu mệnh lệnh cười ở bên trái màn hình – mệnh lệnh được gửi đến bán cầu não phải của đối tượng – người này sẽ bật cười. Khi họ hỏi đối tượng tại sao anh ta cười, bộ não của đối tượng hướng câu hỏi đến khu vực xử lý giọng nói nằm ở bán cầu trái. Bởi vì sự giao tiếp giữa các bán cầu não của đối tượng đã bị tổn thương nên bán cầu não trái không biết bán cầu não phải đã nhìn thấy gì.

1· Mục tiêu trong phẫu thuật như vậy là ngăn chặn cơn động kinh phát tán từ bán cầu này sang bán cầu khác. Những cuộc phẫu thuật này dù cấp tiến nhưng kém triệt để so với phương pháp điều trị cơn động kinh bằng cách phẫu thuật cắt bỏ toàn bộ một trong hai bán cầu não. (ND)

Người ta có thể kỳ vọng bệnh nhân nói rằng anh ta không biết tại sao mình lại cười, nhưng điều này đã không xảy ra. Thay vào đó, bán cầu não trái của bệnh nhân đã bịa ra một lý do để cười – chẳng hạn như bệnh nhân thấy thực nghiệm này rất khôi hài.[1] Tương tự vậy, khi bán cầu não phải được trình chiếu từ "vẫy tay" thì bệnh nhân sẽ vẫy tay; khi được hỏi tại sao anh ta vẫy tay thì anh ta sẽ hợp lý hóa cho hành vi của mình và nói rằng đã nhìn thấy ai đó mà anh ta quen biết.[2] LeDoux và Gazzaniga kết luận rằng mọi người thường không biết tại sao họ làm những việc họ đang làm, vì hành vi xét đến được gây ra bởi các hệ thống não bộ vận hành ngoài tầm ý thức của họ. Họ cho rằng một trong những nhiệm vụ chính của ý thức là tán phét – để tạo ra một câu chuyện mạch lạc gắn kết các hoạt động của các hệ thống não bộ khác nhau, và một cách để tạo ra câu chuyện này là đánh bạo phỏng đoán rằng lý do tại sao một hệ thống não bộ nào đó lại làm chuyện gì đó.[3] Tóm lại, chúng ta dò ra những ham muốn của mình theo cách mà chúng ta dò ra những ham muốn của người khác – bằng cách quan sát hành vi của chúng ta và rút ra kết luận từ đó. Và cũng giống như việc có thể hoàn toàn nhầm lẫn về động cơ của người khác, chúng ta có thể sai lầm về động cơ của chính mình: suy luận mà chúng ta rút ra về hành vi của mình có thể chẳng liên quan gì đến thực tế.

1· Gazzaniga và LeDoux, 146–147.

2. *LeDoux, 32.*

3. *LeDoux, 33.*

Độc giả có thể thừa nhận rằng những người bị tâm thần phân liệt, những người mắc hội chứng bàn tay kỳ quặc thì ý chí của họ có thể bị phân chia. Nhưng còn những người có thể chất và tinh thần khỏe mạnh, bình thường thì sao? Có bằng chứng nào cho thấy các quá trình não bộ của chúng ta đang xung đột với nhau không?

Trừ khi chúng ta là những cá nhân phi thường, hằng ngày được nhìn thấy bằng chứng về việc ý chí bị chia rẽ. Chúng ta trải nghiệm điều mà các triết gia gọi là thiếu ý chí – tức cảm xúc cám dỗ lý trí của chúng ta. Chúng ta thấy mình muốn làm những chuyện như say xỉn, làm tình hay bộc phát cơn giận, đó là điều mà ở cấp độ cao hơn và lý trí hơn, chúng ta không muốn làm. Vào đêm giao thừa, chúng ta có thể quyết tâm bỏ rượu, một quyết tâm dường như đã bị phá vỡ ngay khi chưa hết tuần đầu tiên của tháng Một. Những quyết tâm ấy nhanh chóng bị phá vỡ cho thấy chúng ta không kiểm soát được – những thế lực có sức mạnh siêu phàm bên trong chúng ta làm nảy sinh những ham muốn, mà về mặt ý thức, chúng ta muốn đừng có chúng nhưng không có khả năng để chống lại. Quả thật, việc đặt ra quyết tâm đã cho thấy chúng ta không kiểm soát được những ham muốn của mình. Khi đặt ra quyết tâm, chúng ta đang thông báo với nhiều nguồn của ham muốn trong não bộ rằng chúng ta, chứ không phải chúng, mới là người đang nắm quyền kiểm soát. Nếu chúng ta thực sự nắm quyền thì ta chẳng cần thông báo điều ấy. (Tương tự như thế, một người trưởng thành thực sự kiểm soát được một nhóm trẻ em sẽ không cần phải thông báo rằng anh ta đang kiểm soát chúng, và anh ta càng có cảm giác thôi thúc phải thông báo điều đó thì anh ta càng ít có khả năng nắm được quyền kiểm soát).

Gazzaniga và LeDoux đã minh họa cho hiện tượng về những ham muốn trái ngược với nhau qua trường hợp tưởng tượng sau đây. George, một người đàn ông đã lập gia đình, tin rằng đàn ông nên chung thủy với vợ nhưng lại thấy bản thân vướng vào một cuộc tình vụng trộm. Lúc đầu anh ta chỉ coi mối tình vụng trộm này như một cuộc chơi bời, nhưng khi tiếp tục, anh thấy nó gây ra nhiều khổ sở tinh thần. Anh nhận ra hành vi của mình đi ngược lại với những giá trị mà anh tuyên bố và điều này làm anh phiền muộn. Nỗi khổ của George vẫn cứ tiếp tục cho đến khi anh chấm dứt cuộc tình hoặc thay đổi các giá trị của anh, ví dụ anh tiếp tục ngoại tình và giữ niềm tin rằng đàn ông đã kết hôn nên chung thủy với những cô tình nhân của họ và lựa chọn ly dị vợ.

Tình cảnh của George nêu lên hai câu hỏi: Tại sao những ham muốn trái ngược với nhau lại nảy sinh, và tại sao George lại thấy tình cảnh này quá ư khổ sở? Để trả lời câu hỏi đầu tiên, Gazzaniga và LeDoux đưa ra một lý thuyết, dựa trên nghiên cứu của họ với các bệnh nhân có bộ não bị phân tách. Họ cho rằng các hệ thống não bộ sinh ra ham muốn khác nhau (hay "các tiêu chuẩn chức năng") đang hoạt động trong não bộ. Một số hệ thống này hoạt động cùng nhau và nằm dưới sự kiểm soát của hệ thống ngôn ngữ đang nắm quyền thống trị não bộ và do đó làm nảy sinh những ham muốn "lý trí", có ý thức. Những hệ thống tạo ra ham muốn khác thì vận hành ngoài sự nhận biết của hệ thống ngôn ngữ não bộ và vì vậy nằm ngoài tầm kiểm soát của nó. Chúng ta chỉ trở nên ý thức được sự tồn tại của những hệ thống đó khi chúng làm phát sinh những ham muốn và chúng ta – đúng hơn là hệ thống ngôn ngữ của não bộ – nhận thấy cần phản đối chúng.[1] Trong trường hợp của George, ham muốn ngoại tình được sinh ra bởi một trong những hệ thống khác đó.

---

[1] · *Gazzaniga và LeDoux, 157.*

Đôi khi, hệ thống ngôn ngữ nắm quyền thống trị không chống lại những ham muốn mà nó tạo ra, thay vào đó là tìm cách bao biện cho chúng. Khi nhận thấy chúng ta đang tham gia thực hiện hành vi nào đó, nó đưa ra một lý do nghe có vẻ hợp lý rằng tại sao chúng ta nên hành xử theo như thế. Đây là những gì mà LeDoux và Gazzaniga quan sát được trong nghiên cứu về bộ não phân tách và Gazzaniga cho rằng: điều này cũng xảy ra ở những ai có thể chai trong não bộ còn nguyên vẹn.[1]

---

[1] · *Xem "Brain Modularity" của Gazzaniga.*

Hãy xét lại về ví dụ tương tự về tướng lĩnh quân đội được trình bày trong cuộc thảo luận của chúng ta về hội chứng bàn tay kỳ quặc. Trong một thế giới hoàn hảo thì quân đội làm theo lý trí: tư lệnh tối cao quyết định nên làm việc gì, và các tướng lĩnh thực thi mệnh lệnh của ông ta. Tuy nhiên, trong trường hợp của bộ não, "tư lệnh tối cao" – theo LeDoux và Gazzaniga là nằm ở bên trái của bộ não và kết nối với khu vực xử lý lời nói của não bộ – không đưa ra nhiều mệnh lệnh mà lại làm công việc biện hộ cho hành động của những viên tướng đang làm. Vị tư lệnh tối cao này sẽ quan sát một trong những tướng lĩnh cấp dưới đang cố gắng tấn công trực diện vào một pháo đài bất khả xâm phạm và đáp lại không phải

bằng cách bày tỏ sự ngạc nhiên mà bằng cách bình thản lẩm bẩm: "Một ý tưởng hay. Đó hẳn là việc mà mình muốn anh ta làm."

Để trả lời cho câu hỏi khác của chúng ta về George – tại sao anh ấy khổ sở vì những ham muốn trái ngược nhau của mình – chúng ta có thể viện dẫn tới tâm lý học tiến hóa. Khi những ham muốn của ta xung đột, chúng ta trên thực tế đang xung đột với bản thân mình và điều này khiến ta khó mà ứng phó với thế giới xung quanh. Một phe trong chúng ta sẽ tìm cách hủy hoại những gì mà phe kia đạt được. Tổ tiên tiến hóa của chúng ta, những người tự chiến đấu với chính mình thì không có khả năng tồn tại. Vì lý do này mà sự tiến hóa đã trao cho chúng ta một động lực để né tránh những bất hòa nội tâm – chúng ta trải nghiệm cảm giác khổ sở mà các nhà tâm lý gọi là sự bất hòa về nhận thức. Cách duy nhất để xóa bỏ cảm giác này là tuyên bố một người chiến thắng trong cuộc tranh cãi nội tâm và tiếp tục cuộc sống.

Nhà tâm lý học tiến hóa Leda Cosmides và John Tooby cho rằng các hệ thống của tâm trí ta hay các mô-đun được thiết kế bởi sự tiến hóa thích nghi cho các mục đích cụ thể. Tâm trí tựa như một con dao quân dụng Thụy Sỹ. Tương tự như con dao có các lưỡi dao và công cụ khác nhau để thực hiện những chức năng khác nhau, tâm trí được cấu tạo bởi các mô-đun khác nhau, mỗi mô-đun thực hiện một chức năng tinh thần khác nhau mà trong quá khứ tiến hóa của chúng ta đã chứng minh là có lợi cho sự tồn tại và sinh sản.[1]

---

1. Badcock, 22

Nhà tâm lý học Timothy Wilson gọi tập hợp các mô-đun tâm lý vận hành ngoài sự nhận biết của chúng ta là cái vô thức thích nghi.[2] Wilson xác nhận rằng, một chức năng của vô thức mang tính thích nghi là đặt ra mục tiêu và khởi phát hành động. Một chức năng khác là giải thích về thế giới xung quanh chúng ta. Cụ thể là, khi vô thức thích nghi phát hiện ra mối nguy hiểm, nó sẽ cảnh báo chúng ta. Và theo Wilson, vô thức thích nghi không chỉ giải thích, mà còn cảm nhận. Theo ông, những gì đang diễn ra trong tâm trí ý thức của chúng ta chỉ là một phần nhỏ của những gì đang diễn ra trong đầu óc ta tại bất kỳ thời điểm nào. Thay vào đó, nhiều "ý nghĩ" của chúng ta diễn ra trong vô thức thích nghi.

---

2. Wilson, vii.

Theo Wilson, ý thức đẩy nhiều quá trình suy nghĩ vào vô thức thích nghi, như cái cách mà phi công của một máy bay phản lực đẩy hoạt động của nhiều chức năng trên máy bay cho các hệ thống máy tính "vô hình". Vô thức thích nghi xử lý thông tin theo cách "nhanh chóng, vô thức và ngoài tầm kiểm soát"[1], vì nếu không chúng ta sẽ bị quá tải bởi thông tin, như vậy cũng là một điều tốt. Wilson cho rằng, khá hợp lý, vô thức thích nghi đã có đầy đủ chức năng ở động vật trước khi chúng có được ý thức.

---

1. Wilson, 88–89.

Mặc dù vô thức thích nghi là một phần của tâm trí chúng ta, nhưng chúng ta khó mà tiếp cận được nó. Chúng ta chỉ có thể biết đến nó nhờ suy luận bằng cách quan sát hành vi của bản thân rồi sau đó đưa ra phỏng đoán về những gì hẳn là phải xảy ra trong vô thức thích nghi của chúng ta để giải thích cho hành vi đó. Kết quả là, Wilson viết: "Có rất nhiều thứ về bản thân mà ta không thể biết được trực tiếp, ngay cả với sự tự xem xét nội tâm một cách cẩn thận nhất."[2] Do đó, câu châm ngôn "Hãy hiểu chính mình" có thể khó làm theo hơn người ta muốn.

---

2. Wilson, vii.

Khi ra quyết định, chúng ta thường dễ bị ảnh hưởng bởi "chúng ta" – tức bản ngã có ý thức – mà không hề hay biết, nhưng bản ngã vô thức của chúng ta phản ứng lại. Timothy Wilson, cùng với nhà tâm lý học Richard Nisbett, đã nghĩ ra một số thực nghiệm để tiết lộ về hiện tượng này. Ở một trong những thực nghiệm này, các sinh viên đại học ghi nhớ danh sách các cặp từ và sau đó được yêu cầu đặt tên cho một chất tẩy rửa. Những sinh viên có danh sách cặp từ bao gồm cặp "đại dương – mặt trăng" có khả năng đặt tên Tide cho chất tẩy rửa cao gấp hai lần so với những sinh viên không có cặp từ ấy. Khi Nisbett và Wilson hỏi sinh viên tại sao họ lại đặt tên là Tide, họ hầu như không bao giờ nói là tại vì họ đã tiếp xúc với cặp từ "đại dương – mặt trăng". Thay vào đó họ có thể nói rằng Tide là loại bột giặt nổi tiếng nhất, rằng Tide là loại bột giặt mà mẹ họ đã dùng hoặc họ thích hộp Tide. Rõ ràng là họ đã bị ảnh hưởng bởi việc tiếp xúc với cặp từ "đại dương – mặt trăng", nhưng lại không biết việc tiếp xúc đã ảnh hưởng tới họ như thế nào.[1]

---

[1]· *Nisbett và Wilson, 243.*

Trong thực nghiệm khác, Nisbett và Wilson, dưới danh nghĩa thực hiện một cuộc khảo sát tiêu dùng, đã yêu cầu mọi người đánh giá bốn đôi tất sợi nylon với câu hỏi: Họ nghĩ đôi nào trong bốn đôi có chất lượng tốt nhất? Thực ra thì bốn đôi tất này giống hệt nhau, vì vậy người ta có thể mong đợi rằng họ sẽ nói chúng có chất lượng tương đương. Tuy nhiên, các đối tượng trong thử nghiệm nói rằng họ có thể phát hiện ra sự khác biệt đáng kể về chất lượng. (Thật lạ lùng, họ có xu hướng nghĩ rằng những đôi tất nằm bên phải màn hình có chất lượng tốt nhất, trong khi những đôi nằm bên trái màn hình có chất lượng thấp nhất; quả thực, số người ưa chuộng những đôi tất ngoài cùng bên phải nhiều gấp bốn lần số người ưa chuộng những đôi bên trái). Các đối tượng có thể đưa ra lý do cho sự lựa chọn của họ, mặc dù sự lựa chọn của họ là vô lý khi các đôi tất đều giống hệt nhau.[2]

---

[2]· *Nisbett và Wilson, 243–244.*

Người ta có thể tin rằng sẽ có khá nhiều và cũng thật đầy đủ kiến thức về cách mà chúng ta đi đến quyết định nào đó. Suy cho cùng, chúng ta có thể tiếp cận trực tiếp vào tâm trí của mình, và tâm trí chính là nơi đưa ra các quyết định. Tuy nhiên, các thực nghiệm được mô tả ở trên cho thấy một chiều hướng quan trọng, rằng chúng ta không hiểu được tâm trí của chính mình – chúng ta hoàn toàn có thể đưa ra quyết định mà không hiểu đầy đủ lý do tại sao lại đưa ra quyết định đó. Quả thực, theo Nisbett và Wilson, hiểu biết của chúng ta về lý do tại sao lại đưa ra quyết định nào đó có thể chẳng khá khẩm gì hơn hiểu biết của ta về lý do tại sao người khác, người mà ta thiếu sự tiếp cận trực tiếp với tâm trí họ, đưa ra quyết định. Tóm lại, hiểu biết của bạn về lý do tại sao tôi đưa ra một quyết định nào đó có thể tốt bằng, hay thậm chí tốt hơn cả hiểu biết của chính tôi về lý do tại sao tôi lại đưa ra một quyết định.

Nghiên cứu được mô tả ở trên có những ứng dụng rõ ràng trong thương mại. Với vai trò là người tiêu dùng, khi chúng ta quyết định mua một sản phẩm cụ thể thì quyết định đó thường hợp lý một nửa. Ham muốn mua một thứ gì đó nảy sinh từ sâu bên trong chúng ta và một khi nhận ra sự tồn tại của ham muốn này, chúng ta bắt đầu dựng lên những lý do giải thích tại sao đó là một ham muốn chính đáng và ta nên làm theo ham muốn đó. Tất nhiên là các nhà quảng cáo nhận ra điều này. Họ thiết kế những mẫu

quảng cáo sẽ kích hoạt quá trình hình thành ham muốn trong vô thức của chúng ta và sau đó giúp chúng ta hợp lý hóa ham muốn do quảng cáo tạo ra.

Chúng ta dành những tháng ngày làm việc để đạt được những thứ mà ta ham muốn và nghĩ rằng chỉ khi nào ta có được thứ mình muốn thì ta sẽ tìm được hạnh phúc lâu dài. Những nỗ lực của chúng ta được đền đáp và chúng ta có được thứ mình muốn, nhưng năm lần bảy lượt, chúng ta thấy việc giành được thứ mình muốn chỉ mang lại hạnh phúc tạm thời hoặc chẳng hề hạnh phúc. Tại sao khi giành được thứ mình muốn, chúng ta lại không thể có được hạnh phúc mãi mãi? Tại sao chúng ta lại không biết thỏa mãn với những gì mình có? Nghiên cứu tâm lý đưa ra một phần đáp án cho những câu hỏi này.

Theo các nhà tâm lý Daniel Gilbert và Timothy Wilson, chúng ta có một xu hướng đáng buồn là "miswant" (ham muốn sai lầm) – muốn những thứ mà ta sẽ không thích một khi có được chúng. Họ nhận định rằng: "Trong một thế giới hoàn hảo, ham muốn sẽ khiến con người cố gắng, cố gắng sẽ giúp con người lấy được, [và] lấy được sẽ khiến con người thích thú."[1] Nhưng thế giới của chúng ta không hoàn hảo. Cụ thể là, những dự đoán của chúng ta về thứ mà ta sẽ thích có xu hướng sai lầm, thành thử, chúng ta có xu hướng muốn những thứ mà, khi ta có được chúng, sẽ chẳng tạo ra mấy khác biệt đối với mức độ hạnh phúc hiện tại của chúng ta. (Gilbert ngụ ý rằng: vấn đề không ở chỗ là bạn không phải lúc nào cũng có được thứ mình muốn, mà vấn đề là bạn không phải lúc nào cũng biết mình muốn gì).[2]

---

1. *Gilbert và Wilson, 179.*

2. *Gertner, 46.*

Đôi lúc chúng ta ham muốn sai lầm vì ham muốn mà ta tạo ra được dựa trên một giả thuyết sai lầm về những thứ sẽ làm chúng ta hạnh phúc. Ví dụ, vì làm việc quá sức nên ta có thể mơ tưởng về một kỳ nghỉ được nằm dài trên bãi biển mà không phải làm gì, nhưng đến khi thực sự đang nằm trên bãi biển thì ta lại cảm thấy buồn chán. Hoặc chúng ta có thể ham muốn sai lầm vì những cảm xúc được kích hoạt bởi các sự kiện trong cuộc đời chúng ta "làm vấy bẩn" những ham muốn mà ta hình thành sau đó. Giả sử, vào khoảnh khắc sau khi nghe tin mình đã giành được một giải thưởng danh giá nào đó thì có người gọi điện để hỏi liệu chúng ta

có thể làm việc tại một hiệu súp địa phương trong bốn ngày cuối tuần tới được không. Cơn phấn khích của chúng ta về chuyện thắng giải có thể ảnh hưởng đến những suy nghĩ về chuyện làm việc tại hiệu súp địa phương – chúng ta có thể tưởng tượng ra cảnh làm việc ở đó và cũng sẽ cảm thấy hào hứng như cảm giác của ta trong hiện tại. Trong trạng thái tâm lý này, chúng ta có thể nhận lời làm việc tại hiệu súp, nhưng lúc làm ở đó, ta có thể cảm nhận thấy bất cứ điều gì, ngoại trừ niềm phấn khích, để rồi tự hỏi làm sao mà ta lại đưa mình vào tình cảnh khó chịu này.[1]

---

[1] · *Gilbert và Wilson, 179–183.*

Bên cạnh việc đánh giá sai việc đạt được hoặc không đạt được thứ ta muốn sẽ tác động ra sao, theo Gilbert và Wilson, chúng ta cũng có xu hướng đánh giá sai về khoảng thời gian và điều đó sẽ ảnh hưởng tới chúng ta: "Con người có khuynh hướng đánh giá quá cao khoảng thời gian của những phản ứng cảm xúc của họ trước những sự kiện trong tương lai – đặc biệt là những sự kiện tiêu cực, và điều này có thể khiến họ có ham muốn sai lầm về lâu dài." Khi hỏi một người trợ lý giáo sư về việc không được vào biên chế sẽ ảnh hưởng đến anh ta như thế nào, anh ta có lẽ sẽ nói rằng: "Đúng là việc đó sẽ khiến anh ta vô cùng đau khổ và nỗi đau khổ tột cùng ấy sẽ kéo dài rất lâu". Tuy nhiên, nghiên cứu chỉ ra rằng người trợ lý giáo sư không được vào biên chế ấy sẽ phục hồi khá nhanh và chẳng bao lâu sau, anh ta cũng hạnh phúc chẳng kém những người trợ lý giáo sư được vào biên chế.[2]

---

[2] · *Gilbert và Wilson, 186.*

Ai đó có thể cho rằng việc các trợ lý giáo sư dự đoán không chính xác về vấn đề trên là điều bình thường vì đa số các trợ lý giáo sư chưa từng bị rơi vào hoàn cảnh thất bại trong việc được nhận vào làm giáo viên chính thức, và do đó đưa ra dự đoán của họ trên cơ sở của dữ liệu chưa đầy đủ. Nhưng ngay cả khi chúng ta chuyển sự chú ý sang những sự kiện mà mọi người thường trải qua, họ vẫn đưa ra những dự đoán sai lầm về việc những sự kiện được đề cập sẽ ảnh hưởng đến họ như thế nào trong tương lai. Giả sử, chúng ta có thể hỏi những người hâm mộ thể thao việc đội tuyển yêu thích của họ thua cuộc trong trận đấu lớn hoặc hỏi những cử tri khi ứng viên yêu thích của họ thua trong cuộc bầu cử sẽ ảnh hưởng đến cảm xúc của họ ra sao. Mặc dù từng trải qua những kiểu mất mát như thế này trong quá khứ, họ sẽ có xu hướng đánh giá sai về ảnh

hưởng của trận thua này đến bản thân: họ tin rằng nỗi đau khổ của thất bại sẽ mãnh liệt và kéo dài lâu hơn hơn so với thực tế.[1]

---

[1] · *Gilbert và Wilson, 186–187.*

Giả sử chúng ta có thể tránh được ước muốn sai lầm và tự nhủ bản thân chỉ ham muốn những thứ mà khi có được chúng ta sẽ thích thú. Dù vậy, sự ham muốn vô độ của chúng ta vẫn không được chữa khỏi. Nguyên nhân là do hiện tượng tâm lý "sự thích nghi" – chúng ta có xu hướng quen thuộc với những thứ ta đã có và do đó ít thích nó hơn theo thời gian.[2] Chúng ta ngày càng thờ ơ với người bạn đời, ngôi nhà hay chiếc xe mà ta từng yêu thích và tự hào, và bởi vì ta không còn thỏa mãn với những thứ mình có nên chúng ta lại hình thành những ham muốn mới với niềm tin rằng khi thỏa mãn chúng – không giống như khi chúng ta thỏa mãn những ham muốn trước đây của mình – sẽ mang lại hạnh phúc dài lâu.

---

[2] · *Xem Frederick và Lowenstein.*

Hai hiện tượng tâm lý này, ham muốn sai lầm và sự thích nghi, nằm ở trung tâm của sự ham muốn vô độ của con người. Chúng ta làm việc chăm chỉ để thỏa mãn những ham muốn mà ta tìm thấy trong mình với niềm tin rằng làm thế sẽ mang lại cho ta sự mãn nguyện. Trong một số trường hợp, chúng ta có được điều mình muốn để rồi phát hiện ra, nhờ ước muốn sai lầm, chúng ta thực lòng chẳng muốn nó. Do đó, chúng ta chỉ trải nghiệm sự thỏa mãn nhất thời mà thôi. Trong những trường hợp khác, khi có được điều mình muốn, chúng ta thấy điều đó rất đáng khao khát, nhưng tính đáng khao khát của nó giảm dần theo thời gian, vì chúng ta đã thích nghi với sự hiện diện của nó trong cuộc đời mình. Không lâu sau, cảm giác bất mãn cũ của ta quay trở lại. Nhờ ước muốn sai lầm và sự thích nghi, hầu hết mọi người dành cả cuộc đời của họ cho cái mà nhà tâm lý học kinh tế Daniel Kahneman gọi là vòng xoáy thỏa mãn (satisfaction treadmill).[1]

---

[1] · *Kahneman, 14.*

Làm sao ta có thể thoát khỏi vòng xoáy thỏa mãn? Làm sao chúng ta có thể tận hưởng sự bình thản khi mà điều đó dường như bất khả thi nếu cứ chạy theo việc thỏa mãn chuỗi ham muốn không

có hồi kết? Trước tiên, chúng ta có thể thực hiện các biện pháp nhằm tránh ham muốn sai lầm: chúng ta có thể nghiên cứu cách thức mà ta hình thành ham muốn và học cách phân biệt những thứ nào thật sự đáng khao khát, lập kế hoạch cho cuộc đời và tránh với những thứ có vẻ đáng mơ ước ở hoàn cảnh hiện tại hoặc trạng thái tâm lý hiện tại của chúng ta thôi. Chúng ta cũng có thể tiến hành các bước nhằm ngăn cản quá trình thích nghi. Đặc biệt, chúng ta có thể chủ ý cố gắng tiếp tục muốn những thứ mà ta đã có. Như sẽ thấy ở Phần 3 của cuốn sách này, mặc dù các thuật ngữ ham muốn sai lầm và sự thích nghi là của thời hiện đại, các trí giả đã hiểu từ hàng ngàn năm qua rằng các hiện tượng đó là nguyên nhân gốc rễ của nhiều nỗi bất mãn ở con người.

Nhà tâm lý Arthur S. Reber đã đưa ra tóm tắt các nghiên cứu tâm lý về việc ra quyết định: "Trong những năm 1970, các bằng chứng cho thấy mọi người thường không xử lý vấn đề, đưa ra quyết định hay đi đến kết luận nhờ việc áp dụng các kiểu quy trình hợp lý, có ý thức và theo tiêu chuẩn – những công cụ mà họ cho rằng mình đang sử dụng." Trái lại, có thể mô tả đúng nhất về con người, trong phần lớn quá trình ra quyết định của họ, là "không có lý trí": "Khi quan sát con người đưa ra sự lựa chọn và giải quyết những vấn đề phức tạp đầy thú vị thì những yếu tố như logic và lý trí thường mất tích."[1]

---

1. Reber, 13.

Nhà tâm lý học Robert Zajonc đưa tuyên bố này tiến thêm một bước: "Đối với phần lớn các quyết định, rất khó để chứng minh rằng thực sự đã có bất kỳ quá trình nhận thức nào diễn ra trước đó."[2] Không phải các quyết định mà con người đưa ra là phi lý trí mà là quá trình đưa ra quyết định hoàn toàn không giống như quá trình từng bước hợp lý như giải một bài toán. Các quyết định thường được đưa ra trong vô thức, bởi một số quá trình còn là ẩn số. Quả thật, theo Reber, con người không chỉ không biết quá trình ra quyết định của họ hoạt động như thế nào, mà thậm chí còn không biết nó tiếp nhận thông tin đầu vào nào.[3]

---

2. Zajonc, "Feeling and Thinking: Preferences Need No Inferences," 155.

3. Reber, 13.

Daniel Wegner đồng tình rằng quá trình ra quyết định thường

kém lý trí: "Chúng ta thường không suy nghĩ trước một cách có ý thức về tất cả những thứ ta làm, mặc dù chúng ta cố gắng duy trì vẻ bề ngoài như vậy. Dường như sự không rõ ràng của những ý muốn chẳng khiến chúng ta bận lòng, chúng ta tiếp tục hành động và chỉ biết được mình đang làm gì vào lúc ta làm hoặc sau đó. Và khá ấn tượng, sau đó, ý thức về ham muốn cho những hành động vốn không có kế hoạch hình thành trước, và nó thậm chí còn tiếp tục khăng khăng cho rằng chúng ta đã dự tính cả rồi."[4]

---

4. *Wegner, 145.*

Theo Wegner, con người có "một lý tưởng về quyền tự quyết có ý thức".[5] Chúng ta tin chắc rằng mình chủ ý kiểm soát được những hành động của bản thân, rằng chúng ta chịu trách nhiệm cho bản thân mình. Khi đi lệch lý tưởng này – chúng ta thấy mình đang làm việc gì đó mà ta không lựa chọn để làm – chúng ta che giấu sự thật này với bản thân bằng cách sáng tạo, chỉnh sửa niềm tin của ta về những điều mà ta mong muốn.[6] Theo Wegner, chiến lược này cuối cùng lại "đưa chúng ta đến một tình thế kỳ lạ, khiến ta phải luôn cho rằng mình hoàn toàn ý thức được ham muốn trong những hành động mà ta chẳng hề hiểu hay thậm chí nhớ được. Điều này chỉ để giữ vỏ bọc rằng bản thân ta chính là tác nhân có ý chí".[7]

---

5. *Wegner, 146.*

6. *Wegner, 171.*

7. *Wegner, 147.*

Ý tôi không phải là việc ra quyết định của chúng ta hoàn toàn là phi lý trí. Hãy xét lại về ham muốn phương tiện tôi đã đề cập. Giả sử, tôi muốn X và biết rằng làm Y sẽ mang lại X cho tôi. Trong những trường hợp này, tôi có lẽ sẽ quyết định làm Y. Quyết định này hoàn toàn lý trí, khi xét đến việc tôi muốn X. Và bởi vì đa số ham muốn của chúng ta là ham muốn phương tiện, nên suy ra đa số ham muốn của chúng ta là lý trí, tùy từng tình huống. Chính sự thật này, cũng như những điều khác, làm phát sinh quan điểm phổ biến cho rằng những ham muốn của chúng ta là lý trí.

Nhưng như ta đã thấy, ham muốn làm nảy sinh những ham muốn phương tiện, bản thân nó có thể là không lý trí. Cụ thể là, ham

muốn về X của tôi có thể không lý trí: Tôi có thể không đưa ra quyết định rằng tôi muốn X; trái lại, ham muốn này chỉ đơn giản chợt lóe lên trong đầu tôi. Trong trường hợp này, ham muốn làm Y của tôi là một phương pháp lý trí để theo đuổi một mục tiêu phi lý trí, và do đó bản thân ham muốn làm Y của tôi theo nghĩa nào đó là phi lý trí. Ví dụ, giả sử tôi thích bánh burrito (một món bánh truyền thống của Mexico), và để ăn bánh, tôi lái xe đến một nhà hàng. Ham muốn lái xe đến nhà hàng của tôi là hoàn toàn hợp lý, khi xét đến việc tôi thích ăn bánh burrito. Ngược lại, sở thích ăn bánh burrito của tôi lại không thể biện minh một cách hợp lý: Tôi thích chúng, chỉ thế thôi. Vì lý do này mà ham muốn lái xe đến nhà hàng của tôi, trong phân tích cuối cùng, được biện minh một cách hợp lý là một ham muốn phi lý trí.

Về phương diện này, Zajonc cho rằng nhiều quyết định của chúng ta chỉ đơn giản là sự phản ánh cho những điều yêu và ghét của ta: "Rất nhiều lần, việc 'Tôi quyết định ủng hộ X' cũng chẳng khác nào 'Tôi thích X'." Thường thì, thông tin thu thập được về những lựa chọn sẽ phục vụ việc biện minh về sau cho những ham muốn hơn là giúp chúng ta đưa ra quyết định. Chúng ta tậu chiếc xe hơi mà ta "thích", chọn công việc và ngôi nhà mà ta thấy "hấp dẫn" và sau đó biện minh cho những lựa chọn đó bởi nhiều lý do mà có vẻ như thuyết phục được người khác."[1] Nhưng các thực nghiệm được tiến hành bởi Zajonc và những người khác cho thấy những sự yêu và ghét của chúng ta thường được hình thành trong tiềm thức: "Những sở thích có thể được phát triển mà người tham gia không hề ý thức được nguồn gốc của những sở thích đó."[2] Ông kết luận rằng những sự yêu và ghét của chúng ta không chỉ được hình thành theo cách phi lý trí mà còn thường xuyên diễn ra: "Sở thích chẳng cần đến lý luận."[3] Nhưng nếu những điều yêu thích của chúng ta là phi lý trí, thì những ham muốn mà chúng ta tạo ra dựa trên những điều yêu thích ấy cũng như vậy.

---

1. *Zajonc, "Feeling and Thinking: Preferences Need No Inferences," 155.*

2. *Zajonc, "Feeling and Thinking: Closing the Debate over the Independence of Affect," 44.*

3. *Zajonc, "Feeling and Thinking: Closing the Debate over the Independence of Af- fect," 31.*

Zajonc chắc chắn không phải là người đầu tiên nhận ra việc chúng ta hình thành những sở thích của mình theo cách phi lý trí và thuộc về tiềm thức. Nhà tâm lý học William Carpenter ở thế kỷ 19

từng bình luận về cách mà "cảm xúc của chúng ta đối với con người và sự vật có thể trải qua những thay đổi quan trọng nhất, nhưng ta gần như không nhận ra, cho đến khi chúng ta chú ý đến trạng thái tinh thần của chính mình, về sự thay đổi đã diễn ra trong chúng". Quả thực, ông chỉ ra rằng khi chúng ta phải lòng ai đó, chúng ta thường là người cuối cùng nhận ra điều đó: "Sự tồn tại của một mối quan hệ đôi lứa thường bị phát hiện bởi một người ngoài cuộc (đặc biệt, nếu sự nhận biết này được mài giũa bởi lòng ghen tuông thì những khoảnh khắc nhỏ mà người bình thường không chú ý cũng trở thành dấu hiệu được người này diễn giải bằng trực giác), trước khi một trong hai bên phát hiện ra." Carpenter cũng nhận định, với cái nhìn sâu sắc rằng, những điều thích và ghét trong vô thức của chúng ta có thể mạnh mẽ hơn và nguy hiểm hơn những điều thích và ghét trong ý thức vì "chúng ta không thể cảnh giác đề phòng chúng".[1]

---

[1] *Carpenter, 539–543.*

Tại sao chúng ta lại chấp nhận lý tưởng về quyền tự quyết có ý thức? Nói cách khác, tại sao chúng ta muốn những lựa chọn của mình là sự lựa chọn có ý thức? Một phần vì áp lực xã hội. Như Wegner chỉ ra, nếu bạn không thể trả lời được câu hỏi "Bạn đang làm gì?" thì những người xung quanh có thể tin rằng bạn đang ngủ gật, nghiện thuốc, hoặc điên khùng. Để tránh việc người khác nghĩ như thế về ta, chúng ta bịa ra lý do cho những việc mà ta làm. Quả thật, chúng ta thậm chí có thể nói rằng ta muốn làm những việc mà bản thân không có khả năng muốn làm.[2]

---

[2] *Wegner, 149.*

Nhưng ngay cả khi không có ai xung quanh để gây ấn tượng, chúng ta chấp nhận lý tưởng về quyền tự quyết có ý thức bởi lý do đơn giản là chúng ta muốn được tự do. Chúng ta không muốn việc đưa ra lựa chọn của mình là một ảo tưởng, chỉ đơn thuần là sự phản ánh của những quá trình não bộ sâu xa mà ta không ý thức được và ta không có quyền kiểm soát. Chúng ta sợ rằng những lựa chọn như thế sẽ không có ý nghĩa. Chúng ta sẵn sàng dốc sức để giữ gìn, nếu không phải là sự tự do đích thực thì ít ra cũng là cảm giác ta đang tự do. Một cách để đạt được điều này là liên tục bịa ra những lý do giải thích tại sao ta đang làm những việc mà ta đang làm: Chúng ta làm việc đó vì ta muốn làm, chứ không phải vì một số quá trình não bộ sâu xa khiến ta làm như vậy.

Những gì thực sự diễn ra khi chúng ta đưa ra một quyết định là những thứ như thế này. Chúng ta nghiền ngẫm về quyết định đưa ra. Sau đó khoảnh khắc kỳ diệu đến: chúng ta ra quyết định, chúng ta cam kết với một đường lối hành động. Điều gì xảy ra trong khoảnh khắc đó là một bí ẩn. Trước khoảnh khắc đó, chúng ta không muốn làm việc gì đó, sau khoảnh khắc đó thì chúng ta làm. Quyết định không được đưa ra ở cấp độ ý thức. Ngược lại, nó nảy sinh từ vô thức của chúng ta như một hộp hình nộm (có lò xo, khi mở nắp hộp thì hình nộm bật lên). Và ngay khi ta ý thức được về những thứ mà "chúng ta" đã quyết định thì trí tuệ của ta vơ hết mọi công trạng. "Ý tưởng hay. Đó phải là những gì mà ta muốn làm" – nó lầm bầm.

Trong việc đưa ra quyết định, chúng ta cố tiến hành theo cách hợp lý, nhưng quá trình phân tích thường là sự giả tạo. Ví dụ, chúng ta có thể lập một danh sách gồm những ưu nhược điểm. Vấn đề với danh sách đó là chúng ta thường xuyên gian lận trong quá trình lập ra chúng. Khi danh sách không hướng vào cột "bên phải", chúng ta sẽ vắt óc nghĩ ra thêm các mục để đưa vào; khi điều đó không có hiệu quả, chúng ta sẽ quyết định rằng các mục ở cột "bên phải", dù ít hơn về số lượng, nhưng có sức thuyết phục hơn. Và nếu điều đó thậm chí vẫn không có tác dụng, chúng ta đơn giản là sẽ ném cái danh sách đó đi hoặc để quên nó ở đâu đó. Danh sách này không giống như một kỹ thuật phân tích để đưa ra một quyết định vì nó là một công cụ để hợp lý hóa cho một quyết định mà tự trong sâu thẳm đã được đưa ra.

Một trong những điều mà tôi dạy cho các sinh viên của mình là lý thuyết quyết định – các kỹ thuật để đưa ra quyết định một cách hợp lý. Tôi cũng báo trước với họ rằng những kỹ thuật này có giới hạn của chúng. Một điều cần lưu ý là lý thuyết quyết định chỉ có hiệu quả nếu bạn đã biết các kết quả khác nhau có mức độ đáng khao khát như thế nào. Lý thuyết quyết định có thể cho bạn biết cách gia tăng khả năng đạt được bất kỳ điều gì bạn mong muốn, nhưng nó không thể cho bạn biết thứ gì là đáng khao khát. Theo lời của triết gia Michael Resnik: "Lý thuyết quyết định không nhận ra sự khác biệt nào – dù là về đạo đức hay lý trí – giữa các mục tiêu: tự sát, trở thành kẻ bạo dâm, kiếm được một triệu đôla hay trở thành một giáo sĩ."[1]

---

[1] · *Resnik, 5.*

Hơn nữa, lý thuyết quyết định lại là một vòng tròn không hồi kết:

người ta cần quyết định xem nên sử dụng lý thuyết quyết định nào để giải quyết việc quyết định của mình. Chẳng hạn, trong cuốn sách giáo khoa của ông về lý thuyết quyết định, Resnik mô tả bốn quy tắc khác nhau mà chúng ta có thể sử dụng trong việc ra quyết định cơ bản.[1] Nhưng bản thân các quy tắc cũng bất nhất: nếu chúng ta sử dụng quy tắc Tối đa hóa cực tiểu để đánh giá một bảng quyết định, lý thuyết quyết định sẽ khuyên chúng ta đưa ra một lựa chọn nhất định, nhưng nếu chúng ta sử dụng quy tắc Tối đa hóa cực đại hối tiếc để đánh giá cùng một bảng, thì lý thuyết quyết định sẽ khuyên chúng ta chọn cách khác. Như vậy, quyết định của chúng ta về việc sử dụng quy tắc nào sẽ ảnh hưởng đến quyết định mà lý thuyết quyết định khuyên chúng ta đưa ra, có nghĩa là nếu chúng ta không có được khả năng ra quyết định mà không có sự trợ giúp của lý thuyết quyết định thì chúng ta sẽ gặp khó khăn trong việc áp dụng nó. Resnik thừa nhận rằng: "Để tránh sự hồi quy vô hạn của các phân tích quyết định, bất kỳ ứng dụng nào của lý thuyết [quyết định] rốt cuộc phải được dựa trên những lựa chọn được đưa ra mà không xét đến lợi ích của việc ứng dụng đó và nhiều lựa chọn trong số những lựa chọn ấy được đưa ra bằng trực giác của chúng ta chứ không phải bằng lý trí."[2]

---

1. *Resnik, 26–40.*

2. *Resnik, 11–12.*

Lý thuyết quyết định có xu hướng hữu hiệu nhất đối với những quyết định nhỏ nhặt, chẳng hạn như khi bạn đang ở sòng bạc, cố đưa ra quyết định nên chơi trò xúc xắc hay bàn quay rulet. Đối với những quyết định lớn nhất của cuộc đời, chẳng hạn như kết hôn hay sinh con, điều đó hầu như vô ích.

Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta trải qua cuộc chiến giữa lý trí và cảm xúc. Chúng ta được dạy phải tin tưởng vào lý trí và không nên tin tưởng vào cảm xúc của mình. Chúng ta được cảnh báo rằng nếu để cảm xúc cản trở quá trình ra quyết định thì sẽ phạm sai lầm. Tôi đồng ý với lời khuyên này – quả thật, tôi từng nỗ lực để trở thành Người đàn ông Lý trí – cho đến khi tôi đọc được nghiên cứu của nhà thần kinh học Antonio Damasio, người chuyên giúp đỡ những bệnh nhân bị tổn thương não làm họ mất đi năng lực cảm xúc nhưng không làm tổn hại đến năng lực lý trí của họ. Nói cách khác, các bệnh nhân của ông là những con người tương tự với những người ngoài hành tinh Vulcan trong bộ phim nổi tiếng *Star Trek,* họ đầy lý trí nhưng lại vô cảm. Điều gây tò mò

về những bệnh nhân của Damasio là tình trạng thiếu cảm xúc của họ, thay vì giúp cải thiện khả năng ra quyết định, thì lại làm họ mất đi khả năng này.

Damasio đang cố gắng lên lịch một cuộc hẹn với một bệnh nhân cực kỳ lý trí như vậy và ông đưa ra hai ngày để gặp nhau. Damasio nói với chúng tôi rằng, hành vi của bệnh nhân trong lúc cố gắng lựa chọn giữa các ngày hẹn thật đáng chú ý. Anh ấy đưa ra một phân tích về chi phí và lợi ích khô khan, tính đến những cuộc hẹn khác của anh ấy, tình hình thời tiết vào những ngày hẹn gặp, v.v.. Quá trình phân tích diễn ra trong gần nửa giờ trước khi Damasio tạm dừng bằng cách hướng bệnh nhân vào lịch hẹn sau cùng. Bệnh nhân đồng ý ngay. Damasio nói: "Hành vi này là một ví dụ điển hình về những giới hạn của lý trí thuần túy. Đây cũng là một ví dụ hay về hậu quả tai hại của việc không có các cơ chế tự động ra quyết định."[1]

---

[1] *Damasio, 193–194.*

Để hiểu rõ hơn về tình cảnh khó khăn của một người lý trí nhưng vô cảm, ta hãy xem xét về chiếc máy vi tính. Bạn cung cấp cho máy tính một chương trình để chạy, và nó sẽ sử dụng tính logic hoàn hảo để thực thi. Nhưng trừ khi bạn cung cấp chương trình đó cho nó bằng không nó sẽ chỉ ngồi yên đó. Máy tính cần một động lực thúc đẩy trước khi làm bất cứ điều gì, và nhiệm vụ của lập trình viên là cung cấp lực thúc đẩy này. Bệnh nhân của Damasio giống như một chiếc máy tính chưa lập trình. Khả năng lý trí của anh ta là vô ích nếu không có một động lực thúc đẩy bảo anh ta phải làm gì với nó. Anh ta có thể tạo ra ham muốn cuối cùng phi khoái lạc, song như ta đã thấy, những ham muốn như vậy nhìn chung là những thứ yếu ớt.

Một bệnh nhân khác của Damasio – Elliot là một người chồng, người cha, một doanh nhân thành đạt cho đến khi trải qua cuộc phẫu thuật não do khối u. Cuộc phẫu thuật đã làm tổn thương thùy trán của anh ấy và do đó ảnh hưởng đến khả năng thực hiện các kế hoạch. Anh ấy bắt tay vào một dự án nhưng rồi lại quên mất mục tiêu của mình trong quá trình tiến hành. Ví dụ, khi được yêu cầu sắp xếp hồ sơ tài liệu, anh ấy sẽ làm một cách quá mức: "Bỗng dưng, anh ấy có thể chuyển từ nhiệm vụ phân loại mà ban đầu đã định làm sang việc đọc một trong những tài liệu ấy thật kỹ lưỡng và thông minh, và dành cả ngày để làm việc đó. Hoặc anh ấy có thể bỏ cả buổi chiều để cân nhắc mình nên áp dụng nguyên

tắc phân loại nào."[1]

---

[1] *Damasio, 36.*

Mặc dù Elliot có chỉ số IQ vượt trội, năng lực cảm xúc của anh ấy đã bị tổn hại nghiêm trọng. Theo lời của Damasio, tình trạng khó khăn của Elliot là "biết nhưng không thể cảm nhận được".[2] Chúng ta có thể cho rằng năng lực cảm xúc suy giảm sẽ cải thiện khả năng đưa ra lựa chọn của một người: sẽ có ít cảm xúc can thiệp vào việc đưa ra quyết định hợp lý. Trái lại, Damasio phát hiện ra rằng năng lực cảm xúc là yếu tố quan trọng trong việc ra quyết định: "Cuộc sống ngoài đời thực có một cách buộc bạn phải đưa ra lựa chọn. Nếu bạn không chịu khuất phục trước sự ép buộc này thì bạn có thể giống như Elliot, luôn do dự, lưỡng lự." Thật vậy, Damasio đã viết: "Khi chúng ta đối mặt với một nhiệm vụ, một số phương án mở ra trước mắt chúng ta và hết lần này đến lần khác, chúng ta phải lựa chọn con đường của mình thật chính xác nếu chúng ta muốn tiếp tục đạt được mục tiêu. Elliot không còn khả năng lựa chọn con đường được nữa."[3] Damasio kết luận rằng: "Một số khía cạnh của quá trình cảm xúc và cảm giác là bắt buộc phải có đối với lý trí. Trong điều kiện tốt nhất, cảm xúc hướng chúng ta đi đúng hướng, đưa chúng ta đến nơi thích hợp trong một không gian ra quyết định, nơi chúng ta có thể sử dụng hữu hiệu các công cụ logic."[4] Những trạng thái cảm xúc của chúng ta "không suy nghĩ thay cho chúng ta. Mà chúng hỗ trợ cho việc cân nhắc suy xét bằng cách làm nổi bật một số phương án (nguy hiểm hoặc có lợi), và nhanh chóng loại bỏ chúng khỏi việc cân nhắc sau đó".[5]

---

[2] *Damasio, 45.*

[3] *Damasio, 49–50.*

[4] *Damasio, xiii.*

[5] *Damasio, 174.*

Thậm chí trước khi nghiên cứu tâm lý nói trên được thực hiện, nhiều nhà hiền triết đã suy ngẫm về cách mà ham muốn khởi phát trong họ và những người xung quanh, rồi đi đến kết luận rằng: quá trình hình thành ham muốn phần lớn là phi lý tính và nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Nghiên cứu mà tôi mô tả đã chứng minh cho nhiều hoài nghi của họ.

Vào cuối thế kỷ thứ tư, Thánh Augustine đã bình luận về điều kỳ lạ của những ham muốn của con người – một thứ thuộc về tinh thần, lại có thể được kiểm soát bởi tâm trí chúng ta: "Tâm trí ra lệnh cho cơ thể và nó tuân theo ngay lập tức; tâm trí tự ra lệnh cho chính nó và bị kháng cự. Tâm trí ra lệnh cho bàn tay di chuyển và sự sẵn sàng như vậy luôn có mặt ở đó, mệnh lệnh đó hầu như đồng nghĩa với sự tuân phục. Tuy nhiên tâm trí là tâm trí, còn bàn tay là cơ thể. Tâm trí ra lệnh cho tâm trí, cho chính nó, phải muốn điều gì đó, thế mà nó chẳng chịu làm theo."[6]

---

6. Augustine, Tự thú, quyển 8.

Vào thế kỷ 17, triết gia Benedict de Spinoza cho rằng: "Con người tin là bản thân họ được tự do trong chừng mực mà họ còn ý thức được về ý chí và ham muốn của mình, và thậm chí không tưởng tượng ra nổi những nguyên nhân mà qua đó chúng dẫn dắt đến ham muốn và ý chí, bởi vì họ không biết gì về chúng."[1]

---

1. Spinoza, 107.

Triết gia David Hume đã thẳng thừng bác bỏ tính hợp lý của ham muốn. Vào thế kỷ 18, ông đã viết: "Chúng ta chẳng cứng nhắc và triết lý khi nói về cuộc chiến giữa cảm xúc và lý trí. Lý trí là, và chỉ có thể là nô lệ của cảm xúc, không bao giờ có thể làm một vai trò gì khác ngoài việc thực hiện và tuân theo cảm xúc."[2] Theo Hume, lý trí có khả năng bảo với chúng ta rằng nếu chúng ta làm X, sẽ đem đến kết quả Y. Tuy nhiên, nó lại không có khả năng cho chúng ta biết được liệu Y có đáng ham muốn hay không, và do đó liệu chúng ta có cần làm X hay không. Chỉ khi nào lý trí đi cùng với một hệ giá trị – với một cảm giác rằng một điều gì đó là đáng để giành lấy – thì lý trí mới có khả năng thúc đẩy hành vi. Hume từng có câu nói nổi tiếng rằng chúng ta không thể lấy cái "nên làm" từ cái "đang là": dù chúng ta có đưa ra bao nhiêu luận điểm mang tính thực tế, thì chỉ riêng chúng sẽ không đủ cơ sở để từ đó suy ra một tuyên bố đạo đức.[3] Cụ thể là, từ thực tế rằng ai đó sẽ đau đớn nếu chúng ta bắn anh ta và vợ con anh ta cũng sẽ đau đớn, dù rằng việc bắn anh ta không sai; thay vào đó, chúng ta cần ghép những luận điểm thực tế này với một đánh giá về giá trị, chẳng hạn như thật sai lầm khi gây ra khổ đau cho người khác.

---

2. Hume, Luận thuyết, quyển 2, phần 3, đoạn 3.

[3] *Hume, Luận thuyết, quyển 3, phần 1, đoạn 1.*

Tương tự vậy, Hume có thể nói rằng bạn không thể biết được ham muốn xuất phát từ đâu. Nếu tôi mua một chiếc xe hơi đắt tiền thì tôi sẽ nhận được sự thán phục từ hàng xóm và có được niềm vui khi lái xe. Nhưng trừ khi chúng ta gắn những tuyên bố thực tế này với một số tuyên bố về thứ mà tôi mong muốn – ví dụ, tôi tìm kiếm sự ngưỡng mộ từ hàng xóm hay tìm kiếm lạc thú – không thể suy ra rằng tôi nên muốn chiếc xe. Quả thật, nếu như vì lối sống khổ hạnh mà tôi bất cần sự ngưỡng mộ từ hàng xóm và niềm vui từ việc lái xe, thì ham muốn đó thật ngốc nghếch.

Hume đã nói: "Chẳng có gì phi lý khi tôi thích toàn bộ thế giới này bị hủy hoại hơn là việc gãi ngón tay của tôi. Cũng chẳng có gì phi lý khi tôi hủy hoại bản thân mình để một người hoàn toàn xa lạ với tôi cảm thấy ít khó chịu nhất."[1] Vì vậy, hãy tưởng tượng về một người hoàn toàn lý trí nhưng không có bản năng sinh tồn, không có linh cảm rằng anh ta phải làm bất cứ việc gì cần thiết để bảo vệ tính mạng của mình. Người này có thể nhận ra nếu anh ta chạy trốn một con gấu đang đến thì anh ta sẽ sống, còn nếu cứ ở yên một chỗ thì sẽ mất mạng. Nếu anh ta coi trọng việc bảo toàn tính mạng thì sự lựa chọn này là không phải bàn cãi gì nữa: phải bỏ chạy. Nhưng nếu anh ta thiếu bản năng sinh tồn và "những đam mê" khác thì sẽ không thể nào đưa ra quyết định được. Việc bị gấu vồ có vẻ như không tốt hơn hoặc cũng chẳng tệ hơn so với việc được tiếp tục tồn tại.

---

[1] *Hume, Luận thuyết, quyển 2, phần 3, đoạn 3.*

Bước sang thế kỷ 19, chúng ta còn tìm thấy những nhà tư tưởng khác đã nhận ra bản chất phi lý trí của ham muốn. Arthur Schopenhauer cho rằng: trí tuệ không điều khiển được ham muốn. Theo ông: "Trí tuệ biết đến những kết luận của ham muốn qua suy đoán và kinh nghiệm mà thôi."[2]Quả thực, sự vận hành của ham muốn là một "công xưởng bí mật" mà trí tuệ không thể thâm nhập vào.[3] Ông kết luận rằng: trí tuệ "chỉ là công cụ phục vụ cho ham muốn".[4]

---

[2] *Schopenhauer, Thế giới như là Ý chí và Biểu tượng, 1:290.*

[3] *Schopenhauer, Thế giới như là Ý chí và Biểu tượng, 2:210.*

[4] *Schopenhauer, Thế giới như là Ý chí và Biểu tượng, 2:205.*

Vào cuối thế kỷ 19, nhà sinh học Thomas H. Huxley đã đặt nghi vấn về việc liệu ý chí/ý muốn của chúng ta là nguyên nhân của những hành động hay bản thân nó là một hệ quả của những quá trình não bộ sâu xa hơn. Theo Huxley, ý muốn của giống động vật hoang dã, nếu có, thì chỉ là "một biểu thị cảm xúc của những thay đổi thể chất, chứ không phải là tác nhân của những thay đổi đó." Quả thật, "những ham muốn của chúng không hề thâm nhập vào chuỗi nhân quả trong hành động của chúng." Ông cũng đưa ra những tuyên bố tương tự về con người: "Tâm hồn đối với cơ thể giống như chiếc chuông của đồng hồ nhắc việc, và ý thức phản ứng lại với âm thanh của chiếc chuông khi nó được gióng lên." Hơn nữa, "thứ cảm giác ta gọi là ham muốn chẳng phải là tác nhân của một hành vi chủ động, mà chỉ là thứ tượng trưng cho trạng thái đó trong bộ não, trạng thái này mới là tác nhân trực tiếp của hành động kia vậy."[5] Theo Huxley, chúng ta là người máy có ý thức.[6]

---

[5] *Huxley, 244.*

[6] *Huxley, 240–244.*

Không lâu sau, bác sĩ tâm thần Sigmund Freud cho rằng chúng ta bị những ham muốn vô thức chi phối ở mức độ đáng kể. Ông cũng nhận xét về "sự hợp lý hóa mang tính phòng vệ," khả năng biện minh cho hành vi của chủ nhân của tâm trí. Khi một người được hỏi tại sao lại hành xử theo một cách nào đó, "thay vì nói rằng mình không biết, anh ta lại cảm thấy buộc phải dựng ra một số lý do, dù rõ ràng là chúng không thỏa đáng."[7]

---

[7] *Được trích dẫn trong Wegner, 151.*

Năm 1921, triết gia Bertrand Russell đã nói nhiều về mức độ mà các ham muốn của ta vượt khỏi tầm kiểm soát của chúng ta. Russell chỉ ra rằng chúng ta thường không biết gì hoặc nhầm lẫn về động cơ hành động của mình. Quả thật, Russell cho rằng: "Hành động và niềm tin của một người có thể bị chi phối hoàn toàn bởi một ham muốn mà anh ta không hay biết, và anh ta sẽ kịch liệt bác bỏ khi ai đó nói ra điều đó với anh ta." Theo Russell:

“Việc khám phá ra những động cơ của chúng ta chỉ có thể được thực hiện bởi cùng một quá trình mà qua đó chúng ta phát hiện ra động cơ của người khác, cụ thể là quá trình quan sát những hành động của chúng ta và suy ra ham muốn nào có thể thúc đẩy những hành động đó.”[1] Ông nói thêm rằng chúng ta khá giỏi trong việc lừa dối bản thân về những ham muốn của mình – chúng ta thậm chí còn đi xa đến mức phát triển toàn bộ hệ thống niềm tin sai lầm để giữ cho chúng ta sống trong tình trạng phớt lờ những điều mà từ đó nảy sinh ham muốn.[2]

---

1. *Russell, The Analysis of Mind (Phân tích tinh thần), 30–31.*

2. *Russell, The Analysis of Mind (Phân tích tinh thần), 34.*

Lý luận của Russell và những người khác có thể mang tính chất tiền khoa học, nhưng nghiên cứu sau đó cho thấy trực giác của họ về cách thức mà ham muốn nảy sinh trong chúng ta là đúng.

Nghiên cứu tâm lý được mô tả trong chương này có những ngụ ý quan trọng dành cho những ai muốn làm chủ ham muốn. Các nghiên cứu cho rằng khi nói đến những ham muốn thì chúng ta không khác nào đang sống trong một thế giới ảo ảnh. Các ham muốn tuôn ra từ sâu bên trong chúng ta. Khi điều đó xảy ra, chúng ta không biết chắc chúng là cái gì – một túi hành lý tinh thần của một vài tỷ năm tiến hóa – và làm sao ứng phó với chúng cho phù hợp. Thay vào đó, chúng ta tìm cách biện minh cho chúng. Chúng ta cố thuyết phục bản thân rằng chúng ta nên muốn bất cứ thứ gì mà ta thấy mình đang mong muốn. Chúng ta đem trí tuệ phục vụ cho cảm xúc của chúng ta.

Chúng ta cũng giống như một người chủ của căn biệt thự nghỉ dưỡng, bất kể là ai xuất hiện trước cửa, tay xách vali cũng đều được chào đón như một du khách và tin chắc rằng mình hẳn đã mời vị khách ấy – dù sự thật là anh ta không nhớ mình đã làm vậy. Và rồi người chủ này sống một cuộc đời bị kiểm soát bởi những vị khách ghé qua đó. Việc họ đến và đi quyết định khi nào chủ nhà sẽ đi ngủ và thức dậy. Họ định đoạt cách anh ta dùng khoảng thời gian rảnh rỗi của mình. Còn khi không rảnh rỗi, anh ta phải làm việc chăm chỉ hơn để trang trải các chi phí khi đón tiếp họ. Nếu người chủ đó lùi lại và phân tích tình huống: nếu anh ta có thêm nghị lực và nói không với những vị khách không mời, đồng thời lựa chọn kỹ càng vị khách được mời – thì anh ta sẽ sống tốt hơn rất nhiều.

Chúng ta cũng sẽ cần phát huy nghị lực và trở thành một người gác cổng đối với những ham muốn của mình, chấp nhận và hành động theo một vài ham muốn, nhưng sẽ khước từ nhiều ham muốn khác trong số chúng. Khi ấy, trong chừng mực khả thi nhất định, chúng ta mới có thể sống cuộc đời do mình lựa chọn, thay vì cuộc đời mà quá khứ tiến hóa đang tìm cách gán cho chúng ta.

Trong mỗi con người, dù cao quý và mực thước đến đâu thì ở sâu trong bản chất, một chuỗi ham muốn thấp kém và thô tục cũng khiến họ trở về phần con thay vì phần người.

—Arthur Schopenhauer

6
Sự tiến hóa của ham muốn

Xưa kia, vũ trụ chưa có ham muốn. Rồi sau đó xuất hiện các loài sinh vật – có thể trên Trái đất này, nhưng cũng có khả năng xuất hiện ở những nơi khác trong vũ trụ – có khả năng ham muốn. Làm thế nào mà những sinh vật ấy có được khả năng này?

Câu trả lời hiển nhiên cho câu hỏi này là chúng đạt được khả năng ham muốn thông qua một quá trình chọn lọc tự nhiên. Một số sinh vật, có lẽ do đột biến, mà có được một khả năng ham muốn rất nguyên sơ. Những sinh vật sở hữu khả năng này có cơ hội sống sót và sinh sản cao hơn những sinh vật không sở hữu, và do đó chúng có khả năng phát triển mạnh. Mặc dù vẫn còn những hạn chế nhưng câu trả lời này là đúng, tôi cho rằng sự tiến hóa của ham muốn thì phức tạp và còn thú vị hơn nhiều so với điều này. Cụ thể là, tôi tin rằng có thể động vật có được khả năng ham muốn cùng lúc với việc chúng được "lập trình" với những ham muốn đặc thù. Chính xác hơn, chúng được lập trình để một số thứ "cảm thấy tốt" và do đó là đáng khao khát về bản chất, trong khi những thứ khác thì "cảm thấy tệ" và do đó là không đáng khao khát về bản chất.

Sau này khi loài người xuất hiện, chúng ta đã mang theo bên mình hành lý tiến hóa trị giá vài tỷ năm. Chúng ta sở hữu một khả năng ham muốn tiên tiến; quả thật, nhờ khả năng suy luận mà chúng ta có thể lập ra những kế hoạch tỉ mỉ để đạt được điều mình

muốn. Nhưng vì quá khứ tiến hóa mà chúng ta thấy mình mong muốn một số thứ. Làm tình, ăn kem, và nhận được sự ngưỡng mộ từ người khác đều khiến chúng ta cảm thấy vui sướng, do đó chúng ta muốn làm những việc ấy. Không phải là chúng ta muốn mình muốn làm những việc ấy; mà vấn đề là làm những việc ấy khiến ta thấy tốt, cho dù có muốn nó hay không, và vì thế, về bản chất chúng đáng khao khát đối với chúng ta. Nếu quá khứ tiến hóa của chúng ta khác đi thì những thứ mà chúng ta thấy là đáng khao khát có lẽ cũng sẽ khác, và theo đó, chúng ta sẽ có khuynh hướng tạo ra những ham muốn khác biệt so với bây giờ.

Vì vậy, nếu mục tiêu là tìm ra nguyên do tại sao chúng ta lại muốn những thứ mà mình muốn thì tốt hơn là nên xem xét quá khứ tiến hóa của loài người chúng ta.

Một loài phù hợp với môi trường sống thì có nhiều khả năng tồn tại và sinh sản hơn loài không phù hợp với môi trường sống. Vấn đề là môi trường luôn thay đổi, không chỉ từ thiên niên kỷ này sang thiên niên kỷ khác mà còn trong từng giây. Bởi vậy, để tồn tại, một loài cần phải phù hợp với một môi trường luôn thay đổi. Điều này có nghĩa là các thành viên của một loài được hưởng lợi từ khả năng phát hiện ra những đổi thay trong môi trường của chúng và phản ứng theo cách làm tăng cơ hội tồn tại và sinh sản trong môi trường đó. Hãy xem xét về cây củ cải đường. Nó không phản ứng khi bị rệp cắn; nó chỉ nằm yên đó và đón nhận chuyện đó. Nhưng chúng ta đừng để cho sự thụ động của cây củ cải đường đánh lừa chúng ta, vì mặc dù cây củ cải đường khiêm nhường không phản ứng trước những đòn tấn công của rệp, nhưng nó phản ứng trước những thay đổi khác trong môi trường của nó. Ví dụ, các tế bào bảo vệ của lá cây củ cải đường mở ra và khép lại để phản ứng với ánh sáng.

Những loài cây khác thì đáp lại nhanh hơn so với củ cải đường. Bản chất của hoa hướng dương là hướng đến mặt trời: lá và hoa của chúng đổi hướng trong ngày để chúng liên tục được đối diện với mặt trời. Những cây thông, khi vỏ cây bị rệp bọ xâm nhập thì sẽ "phản công": chúng tiết ra nhựa cây để bẫy những con bọ tìm cách chui vào. Và động vật đơn bào thậm chí còn phản ứng lại nhanh hơn thế. Chẳng hạn, khi một con trùng đế giày đụng phải một vật thể lớn, nó sẽ đảo ngược chiều đi và xoay cơ thể một cách ngẫu nhiên, hành vi này thường tạo ra khoảng cách giữa bản thân nó và bất cứ thứ gì mà nó đụng vào. Nó cũng phản ứng trước nhiệt độ, trọng lực và sóng âm thanh.

Không có trường hợp nào trong số những trường hợp này phản

ứng trước sự thay đổi của môi trường do ham muốn: hoa hướng dương không muốn đối diện với mặt trời, cây thông không muốn chống trả bọ rệp và trùng đế giày không muốn đảo ngược chiều đi của nó. Do thiếu một bộ não nên chúng không thể ham muốn điều gì. Đúng hơn là, hành vi của chúng là kết quả của những phản ứng sinh lý tự động không đòi hỏi đến năng lực trí tuệ. Thật vậy, những phản ứng đó thậm chí cũng chẳng đòi hỏi phải có một hệ thần kinh. Nhưng ngược lại, trong một trường hợp của ham muốn chính thức, đầy đủ, một sinh vật có khả năng hình thành một biểu tượng tinh thần về thứ mà nó ham muốn, so sánh tình trạng hiện tại với tình trạng được ham muốn và khởi phát hành động để giảm bớt sự khác biệt giữa hai tình trạng này.[1] Chỉ sinh vật nào có được năng lực trí tuệ đáng kể thì mới có được những khả năng này.

---

1. Đây là một đặc điểm của những gì có liên quan đến ham muốn; xem McFarland, 418.

Những sinh vật có hệ thần kinh đều có khả năng phản xạ đáp ứng lại trước những thay đổi trong môi trường. Hành động phản xạ thường nhanh hơn những phản ứng sinh lý được mô tả ở trên. Một con vật theo phản xạ tránh xa khỏi một thứ gì đó đang cắn nó thì ít có khả năng bị ăn thịt, và do đó, nó có nhiều khả năng sống sót và sinh sản hơn một cây củ cải đường ở yên một chỗ hay cây thông chầm chậm tiết ra nhựa cây.

Hành vi phản xạ giống như những phản ứng sinh lý tự động, nó không liên quan ham muốn đích thực. Chúng ta bảo rằng mình run rẩy vì lạnh, điều này nghe có vẻ như ta đang kiểm soát hành vi đó. Nhưng thực tế thì chúng ta không chọn run rẩy. Chúng ta không thể khiến bản thân run rẩy nếu không lạnh; cũng như không thể, bằng hành động ý chí, ngăn bản thân khỏi cơn run lẩy bẩy nếu như ta đang lạnh (mặc dù có thể bằng cách căng cứng cơ bắp, ta sẽ chặn đứng cơn run trong chốc lát). Tương tự, khi chúng ta giật tay ra khỏi bếp lò nóng thì đó không phải vì chúng ta muốn giật tay ra; quả thực, cử động đó của đôi tay có lẽ đã khiến chúng ta bất ngờ.

Mặc dù hành vi phản xạ tượng trưng cho một sự tiến bộ về những phản ứng sinh lý, chẳng hạn như những phản ứng được mô tả ở trên, song hành vi này vẫn có những thiếu sót đáng kể. Để hiểu được thiếu sót đầu tiên này, hãy xem xét logic của hành vi phản xạ. Nó có mô-típ: "Khi có kích thích S, hãy thực hiện hành động A", ví dụ: "Khi bột tiêu bay vào mũi, hãy hắt hơi." Song logic đơn giản

này đôi lúc lại phản tác dụng. Giả sử, trong lúc ẩn nấp để tránh một con gấu, bạn bị tiêu bay vào mũi. Việc hắt hơi lúc này có thể gây nguy hiểm đến tính mạng. Thay vì được thiết lập về mặt sinh học để làm hành động A bất cứ khi nào có kích thích S, chúng ta sẽ hưởng lợi từ việc được thiết kế theo một cách hợp logic những hành động tinh vi hơn: "Khi có kích thích S, hãy thực hiện hành động A trừ khi đã đạt được điều kiện C." Sự thiết lập như vậy có thể làm chúng ta hắt hơi khi tiêu bay lên mũi trừ khi có một con gấu ở gần đó.

Thiếu sót thứ hai của hành vi phản xạ là logic đằng sau nó có tính nhị nguyên và do đó không cho phép hình thành một phản ứng tương xứng với những thay đổi trong môi trường của chúng ta. Những cái hắt hơi của chúng ta cũng mang tính bạo lực không kém, bất kể hạt tiêu bay vào mũi bạn đến mức nào. Một thiếu sót khác đó là bởi vì chúng không có tính phối hợp, những phản xạ của chúng ta có thể gây ra những hành động trái ngược nhau. Chẳng hạn, có thể kích hoạt cùng lúc phản xạ hắt hơi (để đáp lại việc tiêu bay vào mũi) và phản xạ nấc (để đáp lại sự kích thích của cơ hoành). Khi điều này xảy ra, một người sẽ đẩy mạnh không khí ra ngoài bằng một cái hắt hơi, đồng thời anh ta lại hít không khí vào bằng một cơn nấc cục. Kết quả là "sneeccup" – một sự pha tạp giữa một cơn hắt hơi và nấc cục, không chỉ khiến chúng ta khá khó chịu mà còn không hề gia tăng cơ hội sống sót và sinh sản của chúng ta.

Một nhược điểm rất lớn khác của hành vi phản xạ là nó tập trung vào hiện tại và quên mất tương lai. Thật tuyệt vời khi chúng ta được thiết kế về mặt sinh học để có phản xạ rụt tay khỏi một bếp lò nóng; thậm chí còn tốt hơn khi sở hữu khả năng học hỏi từ một hành động chạm vào bếp lò nóng mà sẽ tránh những chiếc bếp lò nóng và những vật nóng nói chung; và do đó sẽ không cần phải dựa vào phản xạ này trong tương lai nữa. Tương tự vậy, cũng thật tuyệt nếu chúng ta run rẩy khi lạnh – điều này giúp cơ thể ta ấm lên. Thậm chí sẽ còn tốt hơn khi chúng ta biết lo xa để dựng một túp lều và sống qua mùa đông. Khi ấy, chúng ta không còn phải run rẩy để giữ ấm cơ thể nữa.

Bất chấp những thiếu sót này, hành vi phản xạ có một lợi thế lớn: nó rẻ tiền về mặt thần kinh, theo nghĩa là "sự thiết lập" cần thiết để thực hiện nó là ở mức tối thiểu. Nếu một sinh vật muốn tiến xa hơn hành vi phản xạ thuần túy thì hệ thống thiết lập của nó phải trở nên phức tạp hơn rất nhiều. Thay vì phản ứng một cách tự động trước một kích thích, như cách mà các cửa kính tự động ở cửa hàng mở ra khi chúng ta bước vào chùm tia siêu âm của nó,

một sinh vật phải có khả năng cân nhắc giữa các phương án để đáp lại một kích thích và sau đó lựa chọn trong số đó. Và một khi nó đã lựa chọn thì nó cần phải cảm thấy có động lực để hành động theo sự lựa chọn ấy. Chỉ khi đó, một sinh vật mới thực sự có khả năng ham muốn.

Việc con người – và tôi cho rằng, cùng nhiều loài động vật khác – đạt được khả năng ham muốn cho thấy chi phí thần kinh gắn liền với khả năng này. Dù chi phí đó là cao, song những lợi ích của việc có khả năng ham muốn này vượt xa những chi phí đó, xét về phương diện gia tăng cơ hội sống sót và sinh sản.

Gà làm tổ và ấp trứng, mặc dù chúng chưa từng làm tổ trước đó, chưa từng ấp trứng và chưa từng được ai hướng dẫn cách làm tổ và ấp trứng. Tương tự thế, những con sóc thu lượm và chôn các loại hạt vào mùa thu, mặc dù chúng không biết – đặc biệt nếu chúng đang ở vào năm đầu tiên của cuộc đời – rằng mùa đông sắp đến và không nhận ra những loại hạt đó sẽ là nguồn thực phẩm quý giá vào mùa xuân tới. Điều gì gây ra hành vi bản năng này? Điều gì khiến cho con gà mái thì ấp trứng hay con sóc thì chôn các loại hạt?

Có một lý thuyết cho rằng hành vi bản năng chỉ là một dạng phức tạp của hành vi phản xạ. Do đó, khi con gà mái nhìn thấy những quả trứng của nó, theo phản xạ, đầu gối của nó sẽ yếu đi và nó ngồi lên đống trứng. Tuy nhiên tôi muốn khám phá một lý thuyết thay thế khá hợp lý – dù chỉ mang tính phỏng đoán – được đề xuất bởi nhà triết học và tâm lý học William James. Ông cho rằng hành vi bản năng được kích hoạt bởi những điều thích và ghét của động vật. (Charles Darwin[1] và Herbert Spencer[2] cũng đề xuất những lý thuyết tương tự về hành vi bản năng, chỉ khác là họ nêu ra lý thuyết của mình theo phương diện của khoái lạc và đau đớn). Cụ thể, James cho rằng con gà mái ấp trứng vì nó thấy những quả trứng là "vô cùng hấp dẫn, quý giá và bao nhiêu lần ngồi ấp cũng không đủ."[3] Nó không chỉ cảm thấy khoan khoái khi ngồi ấp trứng mà còn cảm thấy tệ nếu không được làm như vậy: nếu chúng ta ngăn không cho nó ngồi ấp thì nó sẽ cảm thấy lo lắng. Tương tự vậy, một con sóc chôn các loại hạt vì nó thích chôn chúng và không thích bị ngăn cản hành động đó. Bởi vì những điều thích và ghét đó mà con sóc thấy mình chìm đắm trong một cơn cuồng chôn hạt.

---

1. *Badcock, 125–126.*

2. *Badcock, 126.*

3. *James, 387.*

Tôi cho rằng, những ham muốn đích thực đầu tiên xuất hiện cùng với hành vi mang tính bản năng. Tại sao con gà mái ngồi ấp trứng? Vì nó muốn làm thế, và lý do mà nó muốn làm là bởi vì nó cảm thấy tốt khi được làm thế và cảm thấy tệ khi không được làm thế.

Nói rằng con gà mái muốn ngồi ấp trứng vì nó "cảm thấy tốt" đặt ra cho ta một câu hỏi về con gà và quả trứng: cái nào có trước, sự thích và ghét đã được thiết lập về mặt sinh học của gà mái hay khả năng ham muốn của nó? Hãy cho phép tôi mô tả về một thí nghiệm có thể giúp chúng ta trả lời câu hỏi này. Giả sử, chúng ta tập hợp một nhóm kỹ sư sinh học và yêu cầu họ kiến tạo một con gà mái. Chúng ta lý giải rằng, con gà mái tối ưu có thể tồn tại và sinh sản bất chấp những thay đổi trong môi trường sống của nó. Các kỹ sư của chúng ta có lẽ sẽ bắt đầu bằng cách tìm ra một phương thức để con gà mái lấy được năng lượng từ môi trường xung quanh nó. Theo đó, họ sẽ thiết kế cho gà mái có được một số cơ quan mà qua đó các quá trình sinh học tự động khác nhau được diễn ra. Tuy nhiên, kết quả là con gà mái sẽ thờ ơ trước môi trường của nó – nó sẽ giống với một loài thực vật hơn là một động vật. Để làm cho gà mái dễ phản ứng, các kỹ sư sẽ tạo cho nó khả năng cảm nhận môi trường và khả năng phản ứng lại trước kích thích từ môi trường. Điều này có thể được thực hiện mà không cần tới các cơ quan cảm giác và cơ bắp – tương tự như hoa hướng dương – nhưng bằng cách tạo cho con gà mái cơ quan cảm giác và cơ bắp, các kỹ sư có thể cải thiện đáng kể khả năng phản ứng của gà mái trước những thay đổi trong thế giới xung quanh nó.

Tuy nhiên, khả năng cảm nhận môi trường và khả năng phản ứng với nó sẽ không có lợi cho sự sinh tồn của gà mái, trừ khi những khả năng này được phối hợp với nhau. Để thực hiện được sự phối hợp đó, trước tiên, các kỹ sư sẽ kết nối gà mái với "dây thần kinh" truyền dữ liệu từ các cơ quan cảm giác và truyền dữ liệu đến các cơ bắp. Sau đó họ sẽ kết nối con gà mái với một "chương trình" xử lý dữ liệu, từ đó gà mái biết cần phải làm gì để đáp lại nhiều kích thích khác nhau từ môi trường. Chương trình hành vi cơ bản sẽ bao gồm một loạt câu lệnh có dạng: "Nếu kích thích S xuất hiện thì hãy làm hành động A", ví dụ, nếu bị chọc bởi một cái đinh ghim thì hãy nhăn mặt. Đến thời điểm này, thứ mà các kỹ sư tạo ra là một con gà mái robot phản ứng với thế giới theo kiểu phản xạ

thuần túy. Đó là "một cái túi phản xạ biết ngồi"[1], mượn cách nói của nhà tập tính học Patrick Colgan. Con gà mái sẽ ứng phó trước những thay đổi trong môi trường của nó tốt hơn cây củ cải đường, song lại kém hơn so với những con gà mái ngoài đời thực. Con gà mái cũng sẽ thiếu khả năng ham muốn.

---

1. Colgan, 5.

Các kỹ sư sinh học có thể điều chỉnh sáng tạo của họ bằng cách thêm nhiều lệnh hơn nữa vào chương trình của gà mái khi họ nghĩ đến những sự việc ngẫu nhiên, bất ngờ mới có thể nảy sinh trong môi trường của nó, nhưng đến một lúc nào đó, họ sẽ nhận ra rằng quá trình thêm những câu lệnh mới vào cũng có giới hạn. Trong việc thiết lập hành vi phản xạ vào gà mái, các kỹ sư phải buộc con gà làm những việc có lợi cho sự tồn tại của nó. Nhưng dù các kỹ sư có thông minh đến đâu thì họ cũng không thể nào thấy trước được mọi nguy hiểm mà con gà mái, sống trong môi trường luôn thay đổi, sẽ đối mặt. Ngoài ra, sẽ thật ngây thơ khi nghĩ rằng cách phản ứng "phù hợp" trước một kích thích sẽ luôn giống nhau. Trong một số trường hợp, phản ứng tốt nhất trước kích kích S có thể là hành động A, nhưng ở trường hợp khác khi một con vật đứng trước kích thích S mà làm A có thể dẫn đến nguy cơ mất mạng ngay tức khắc. Hơn nữa, hành vi phản xạ tập trung vào kích thích trong hiện tại, trong khi lý tưởng nhất là con gà mái cũng sẽ quan tâm đến những sự việc ở tương lai.

Nếu các kỹ sư muốn đạt được bước nhảy vọt về lượng tử trong khả năng thích ứng trước những thay đổi trong môi trường của gà mái thì họ sẽ phải vượt ra ngoài hành vi phản xạ thuần túy. Họ sẽ phải tìm cách khác để bắt gà mái làm những gì có lợi cho nó. Họ có thể nhìn ra thế giới xung quanh để tìm cảm hứng về cách thực hiện điều này.

Hãy xem xét đến các bậc cha mẹ chúng ta. Mục tiêu của các bậc cha mẹ biết yêu thương là khiến đứa con mình làm những việc có lợi và không làm những gì có hại cho nó. Họ có hai cách để đạt được điều này. Trước hết, họ có thể dùng đến vũ lực. Ví dụ, để bắt đứa trẻ đánh răng, họ có thể đặt bàn chải vào tay trẻ rồi sau đó buộc bàn tay đó thực hiện những cử động đánh răng, có thể tay còn lại của họ sẽ giữ miệng đứa trẻ mở ra. Và để con họ tránh ăn phải những lá cây có độc, họ có thể cưỡng ép để lôi lá cây ra khỏi miệng trẻ. Rõ ràng là vũ lực có hiệu quả. Cũng rõ ràng là các bậc cha mẹ phải dùng tới vũ lực khi dạy dỗ những đứa trẻ còn rất nhỏ.

Nhưng khi trẻ lớn hơn và khả năng giao tiếp cùng lý trí tăng lên, các bậc cha mẹ thường từ bỏ vũ lực để nghiêng về kỹ thuật khác: họ cho đứa trẻ sự khích lệ, động lực để hành xử theo một cách nhất định.

Chẳng hạn, họ có thể bảo với trẻ rằng trừ khi con chịu đánh răng, bằng không con sẽ mất quyền được xem tivi; hoặc nếu con đạp xe mà không đội mũ bảo hiểm thì con sẽ mất đặc quyền đạp xe. Các bậc cha mẹ dùng đến biện pháp khuyến khích vẫn cần phải giám sát hành vi của trẻ, nhưng việc nuôi dạy trẻ sẽ dễ dàng hơn nếu họ chỉ dựa vào mỗi vũ lực. Một lợi thế khác của biện pháp khích lệ là các bậc cha mẹ có thể phát huy trí tuệ và sự khôn khéo của đứa trẻ. Cha mẹ có thể bảo với trẻ rằng trừ khi con qua được bài kiểm tra chính tả sắp đến, bằng không con sẽ không được ngủ qua đêm tại nhà bạn; sau đó họ có thể ngồi lại và để trẻ tìm ra cách tốt nhất để chuẩn bị cho bài kiểm tra.

Các bậc cha mẹ không phải là những người duy nhất sử dụng biện pháp khích lệ, tạo động lực để định hình hành vi của người khác. Sếp, giáo viên, huấn luyện viên, vợ/chồng, chủ nhiệm khoa và người quản ngục đều làm việc này. Những người huấn luyện thú cũng sửa đổi hành vi của động vật thông qua biện pháp khích lệ, tạo động lực: họ thưởng cho một số hành vi và trừng phạt những hành vi khác, và một con vật sẽ sớm tìm ra cách để có được phần thưởng và tránh hình phạt.

Các kỹ sư của chúng ta có thể học được từ những ví dụ trên và dùng biện pháp khích lệ, tạo động lực để khiến con gà mái làm những việc có lợi cho nó. Tức là, họ có thể thiết lập một hệ thống khuyến khích vào con gà mái – thiết lập con gà để nó sẽ được phần thưởng vì làm những việc có lợi cho sự tồn tại và sinh sản của nó và trừng phạt vì làm những việc ảnh hưởng đến những khả năng đó. Khi làm thế, về bản chất thì họ đang đưa cho con gà mái những chỉ dẫn sau: "Hãy ra ngoài thế giới và sử dụng trí tuệ của mình để phản ứng theo cách tốt nhất, điều này sẽ cho phép ngươi đạt được những phần thưởng và tránh chịu những hình phạt mà ta đã thiết lập cho ngươi."

Theo chiến lược được thiết kế này, các kỹ sư không tạo ra một con gà mái robot với hành vi chỉ mang tính phản xạ thuần túy mà là một con gà mái có động lực và sáng tạo. (Khi tôi nói về những biện pháp khích lệ, tạo động lực, ý tôi là bao gồm cả những biện pháp khích lệ tích cực lẫn tiêu cực). Những con gà mái có động lực sẽ khó thiết lập hơn những con gà mái robot, nhưng nếu thành công

thì con gà mái có động lực thúc đẩy sẽ tránh được những khuyết điểm của hành vi phản xạ như được mô tả ở trên. Người ta cho rằng con gà mái có động lực sẽ có khả năng tồn tại và sinh sản lớn hơn đáng kể trong một môi trường luôn thay đổi hơn một con gà mái robot.

Làm sao các kỹ sư có thể tiến hành tạo ra một con gà mái có động lực? Đầu tiên, họ sẽ thiết lập cho con gà để nó có khả năng bị trừng phạt. Con gà mái của họ đã có một "hệ thần kinh" truyền tải dữ liệu về môi trường sống của nó. Các kỹ sư có thể sửa đổi hệ thần kinh này để khi con gà có cảm giác về mặt cơ thể, cảm giác ấy có thể khiến nó cảm thấy tệ – con gà mái không chỉ nhận ra rằng mình đang bị kim chọc vào mà còn thấy cảm giác bị chọc vào người rất đau đớn. Điều này sẽ đòi hỏi sự phát triển của một bó dây thần kinh có thể diễn giải về một số kích thích từ môi trường là gây đau đớn. (Đau đớn được cho là cảm giác tồi tệ nguyên bản). Các kỹ sư cũng sẽ muốn thiết lập để con gà mái cảm nhận được những thứ khác ngoài nỗi đau cũng khiến nó cảm thấy tệ, bao gồm lo lắng (mà như chúng ta đã thấy, đóng một vai trò quan trọng trong ham muốn) và sợ hãi (liên quan đến nỗi lo lắng trung tâm). Một khi con gà mái đã có được khả năng cảm thấy tồi tệ thì các kỹ sư có thể trừng phạt được nó, giả sử như bỏ đói nó một thời gian dài hoặc để nó đi về phía một con cáo. Nhưng một hệ thống khích lệ mà chỉ đưa ra những hình phạt thì sẽ là kém tối ưu. Hình phạt có tác dụng tốt trong việc khiến con gà mái không làm điều gì đó, nhưng chúng lại không có nhiều tác dụng trong việc khiến con gà làm điều gì đó. (Một ngoại lệ: nếu chỉ có một việc duy nhất mà các kỹ sư muốn con gà làm thì họ có thể thiết lập cho nó cảm thấy tệ hại khi làm bất cứ việc gì khác ngoài cái việc đó; tất nhiên là các kỹ sư của chúng ta sẽ có nhiều thứ mà họ muốn con gà mái làm). Bởi lý do này mà các kỹ sư cũng muốn có thể thưởng cho gà mái vì đã tham gia vào một số hành vi nào đó. Tạo khả năng này cho con gà mái có thể sẽ đòi hỏi sự phát triển của một bó dây thần kinh khác – một trung tâm khoái lạc – mà khi được kích hoạt sẽ sinh ra một cảm giác tuyệt vời, khoan khoái.

Một khi họ đã có được một con gà mái mà có thể có cảm giác tốt và xấu đối với mọi thứ thì các kỹ sư của chúng ta sẽ muốn kết hợp các cảm giác tốt hoặc xấu với nhiều kích thích và hành vi khác nhau. Chính xác hơn, họ sẽ muốn thiết lập con gà mái để đối với nó, những thứ có lợi cho sự sinh tồn và sinh sản sẽ có cảm giác tốt và những thứ không có lợi sẽ có cảm giác khó chịu. Do đó, họ sẽ thiết lập con gà mái để nó sẽ cảm thấy tồi tệ khi bị đốt, có vật gì đó

chọc vào người, hay không được ăn uống một thời gian dài. Họ sẽ thiết lập để việc nó được ngồi ấp trứng sẽ có cảm giác tốt. Họ sẽ thiết lập để những thức ăn bổ dưỡng không chỉ có mùi vị khác biệt với thức ăn độc hại mà còn có mùi vị ngon hơn. Tương tự vậy, những con gà trống không chỉ khác với cáo mà còn trông đẹp đẽ hơn – gà mái sẽ hoảng sợ khi nhác thấy một con cáo và cảm thấy dễ chịu khi nhìn thấy một con gà trống. Và để khuyến khích một số hành vi xã hội, các kỹ sư có thể thiết lập để cho gà mái cảm thấy tồi tệ khi bị cô lập khỏi những con gà khác.

Các kỹ sư cũng muốn thiết lập con gà mái để những thứ mang lại cảm giác tốt sẽ không tốt ngang nhau và những thứ mang lại cảm giác tồi tệ sẽ không tồi tệ như nhau. Họ sẽ thiết lập sao cho một thứ gì đó càng có tầm quan trọng thiết yếu đối với sự sinh tồn của nó thì nó sẽ càng cảm thấy tốt hơn khi có được; và cảm thấy tệ hơn khi sống thiếu thứ ấy. Bằng cách này, khi gà mái đối diện với sự lựa chọn, giả sử như giữa ăn và uống, thì nó chỉ cần ngẫm nghĩ về cường độ của cơn khát và cơn đói để chọn hành động theo cảm xúc nào tồi tệ hơn trong hai cảm xúc tồi tệ ấy. Và mặc dù nó sẽ rất vui khi được ngồi ấp trứng nhưng nó sẽ không làm vậy nếu có một con cáo đang đến gần. Những cảm giác tồi tệ như sợ hãi và lo lắng được gây ra bởi sự xuất hiện của con cáo sẽ vượt xa những cảm giác tốt đẹp mà nó có được khi đang chăm sóc cái ổ của mình.

Để hiểu rõ hơn về bản chất của những hệ thống khích lệ có sẵn, hãy xem xét các thực nghiệm khác nhau mà trong đó các nhà khoa học đã làm xáo trộn sự thiết lập của những hệ thống này. Vào cuối những năm 1950, James Olds đã cấy các điện cực vào não bộ của chuột và đặt chúng vào những chiếc hộp có đòn bẩy, mà nếu được nhấn thì sẽ tạo ra dòng điện chạy vào bộ não của chúng. Đòn bẩy được thiết lập để chuột không thể tự kích thích bằng cách ngồi lên đòn bẩy – sau khi nhấn đòn bẩy trong nửa giây, con chuột phải nhấn lại để có thêm kích thích. Olds nhận thấy nếu các điện cực được cấy ghép vào một vùng của não bộ được gọi là hố liên cuống não (interpeduncular nucleus), thì những con chuột sẽ tự kích thích 7.000 lần mỗi giờ. (Tỷ lệ kích thích cao nhất có thể, với tần suất nhấn đòn bẩy nửa giây một lần, là 7.200 mỗi giờ. Khi lũ chuột được đặt trong một cái hộp không có kích thích thì trong những chuyển động ngẫu nhiên, chúng đạp lên đòn bẩy chỉ 25 lần một giờ). Lời giải thích hiển nhiên (nhưng không phải là duy nhất) cho những kết quả đó là sự kích thích có cảm giác rất tuyệt đối với chuột và do đó, gây ra một sự thay đổi toàn diện trong hành vi của chúng.[1]

[1] *Olds, 319.*

Chuột sẽ duy trì hành vi này trong bao lâu? Liệu chúng có tự kích thích đến mức không màng gì tới mọi hoạt động khác không? Liệu chúng sẽ tự kích thích bản thân tới chết không? Nhà tâm lý sinh học Elliot Valenstein đã làm một thử nghiệm để tìm ra câu trả lời. Ông thiết lập một dụng cụ giống như dụng cụ được Olds sử dụng nhưng làm cho chiếc hộp trở nên dễ sống hơn, có nhiều thức ăn và nước uống. Valenstein phát hiện thấy con chuột thí nghiệm không tự kích thích bản thân tới độ bàng quan với những thứ khác. Nó nghỉ ngơi để ăn uống, chải chuốt và khám phá môi trường xung quanh. Nó cũng ngừng tự kích thích để ngủ. Tuy nhiên, tự kích thích vẫn là hoạt động chủ đạo của nó. Con chuột sẽ thức giấc vào buổi sáng, giãn gân cốt rồi sau đó bắt đầu ấn đòn bẩy. (Nói cách khác, hành vi của con chuột giống như hành vi của một cậu bé tuổi teen có một trò chơi điện tử mới). Trong suốt 21 ngày làm thí nghiệm liên tục, con chuột đã tự kích thích bản thân 850.000 lần, so với 3,6 triệu lần trên lý thuyết. Theo Valenstein, thí nghiệm đã đến hồi kết không phải do con chuột kiệt sức mà là những người làm thí nghiệm đã kiệt sức vì phải quan sát nó suốt ngày đêm (24/24).[1]

[1] *Valenstein, 67–69.*

Trong thí nghiệm khác, các nhà khoa học đã thiết lập lại hệ thống khích lệ của một con la quân đội.[2] Họ đặt các điện cực vào não bộ của nó và một thiết bị kích thích trên lưng nó, rồi gắn một pin mặt trời để miễn là con la đi bộ hướng về phía mặt trời thì bộ não của nó sẽ bị kích thích. Khi được thả, con la đi bộ về phía mặt trời, đầu tiên, nó băng qua một cánh đồng rồi đi qua một ngọn đồi. Vào thời điểm đó, họ đảo ngược pin mặt trời để bộ não của con la sẽ được kích thích nếu nó đi xa khỏi mặt trời. Họ lại thả con la và nó đi quay trở lại điểm xuất phát. Các nhà khoa học cho rằng, những con la được kích thích nhân tạo này có thể cung cấp cho quân đội một cách thức để di chuyển quân nhu từ nơi này sang nơi khác trên chiến trường.

[2] *Valenstein, 68.*

Thí nghiệm trên chuột và la thì như vậy, còn con người thì sao? Trong một thí nghiệm, người tham gia được cho phép tự kích

thích bản thân giống như cách mà lũ chuột của Olds đã làm. Một bệnh nhân đã được cấy một điện cực vào vách ngăn não bộ của anh ta, một khu vực gần vùng dưới đồi. Anh ta đã tự kích thích 1.500 lần trong một phiên kéo dài ba giờ. Sự kích thích không chỉ khiến anh ta cảm thấy tốt mà nó còn làm anh ta đạt được cực khoái.[1]

---

[1] · *Badcock, 127.*

Thậm chí với công nghệ hiện nay, người ta có thể thiết lập lại một con người để khiến cho những thứ từng có cảm giác tệ với người đó chuyển thành cảm giác tốt. Khi bạn dùng một đinh ghim chọc vào ngón trỏ trái của một người thì tín hiệu đau đớn được tạo ra và gửi đi theo một dây thần kinh nào đó. Bộ não dò ra những tín hiệu này và gây ra một cảm giác tồi tệ. Một nhà khoa học (hơi dị thường) có thể chuyển hướng những tín hiệu của dây thần kinh này đến một thiết bị điện tử để bất cứ khi nào nó dò ra những tín hiệu đau đớn thì nó cũng sẽ kích thích một trung tâm khoái lạc trong não bộ của người đó. Do sự thay đổi trong việc thiết lập hệ thống khích lệ/động cơ của người này mà anh ta có thể dành cả ngày để dùng đinh ghim chọc vào ngón trỏ trái của mình, một việc mà trước đây có nằm mơ anh ta cũng không nghĩ mình sẽ làm.

Cũng nhà khoa học này, ông có thể thiết lập lại một người để cho những thứ từng mang đến cảm giác tốt cho anh ta sẽ trở thành cảm giác tệ. Ví dụ, ông ta thiết lập một người với cảm giác no bụng, thay vì cảm thấy thấy tốt, nó sẽ khiến anh ta cảm thấy như mình đang có một cơn đau cùng cực ở ngón trỏ trái. (Trong trường hợp này, thay vì chuyển hướng những tín hiệu đau trong dây thần kinh từ ngón trỏ trái của người này, nhà khoa học sẽ tổng hợp những tín hiệu đau trong dây thần kinh đó bất cứ khi nào chiếc máy dò cảm giác no bụng được cấy ghép vào bụng anh ta bị kích hoạt). Khi bị thiết lập theo kiểu này, đối tượng thí nghiệm có lẽ sẽ mất đi nhiều hứng thú với chuyện ăn uống.

Hãy trở lại Chương 1, tôi từng mô tả về trường hợp mà các bác sĩ vô tình làm xáo trộn hệ thống khích lệ sẵn có của một người. Họ đã kích thích điện não bộ của một phụ nữ 65 tuổi trong một nỗ lực nhằm làm thuyên giảm các triệu chứng của bệnh Parkinson. Khi họ bật dòng điện, ngay lập tức bà ấy chìm sâu vào tình trạng trầm cảm nặng. “Tôi không thiết sống nữa!” – bà nói – “Tôi chán ghét cuộc sống này.” Các bác sĩ đã quan sát thấy có bảy trên chín

tiêu chí chẩn đoán bệnh trầm cảm ở bà: nỗi buồn sâu sắc, cảm giác trống rỗng và vô giá trị, suy giảm hứng thú và niềm vui rõ rệt, sự kích động, mệt mỏi, giảm tập trung, mặc cảm tội lỗi không thích đáng và một mối quan tâm thiếu lành mạnh đối với cái chết. Tình trạng trầm cảm gây ra này không kéo dài đủ lâu để đáp ứng được hai tiêu chí khác là thay đổi cân nặng và rối loạn giấc ngủ. Khi bác sĩ tắt dòng điện, người phụ nữ đã trở lại bình thường. Quả thật, bà ấy thậm chí còn đùa giỡn với các nhà nghiên cứu. Chuyển đi khứ hồi từ trạng thái tâm trí bình thường đến trầm cảm nặng và quay về lại bình thường mất 8 phút.

Được sự cho phép của bệnh nhân – một người phụ nữ can đảm, các bác sĩ có thể tái tạo "bệnh trầm cảm giả" này vào những ngày khác. (Trong các bài kiểm tra của họ, bác sĩ đã kiểm tra cẩn thận tính xác thực của những báo cáo của người phụ nữ này: nếu họ nói với bà ấy rằng họ đang dùng dòng điện trong khi thực tế họ không dùng, thì bà ấy không bị rơi vào tình trạng trầm cảm). Các nhà nghiên cứu nghĩ rằng việc họ kích thích vào não bộ của người phụ nữ đã ảnh hưởng đến chức năng của hạch hạnh nhân và cấu trúc hệ viền của bà ấy, do đó làm gián đoạn hệ thống khích lệ sẵn có. Cuối cùng, các bác sĩ đã thành công trong việc làm thuyên giảm các triệu chứng của căn bệnh Parkinson mà người phụ nữ này đã nếm trải, và mặc dù việc điều trị rẽ sang hướng bất ngờ, song trạng thái tâm thần của bà ấy dường như vẫn bình yên vô sự.

Trong một trường hợp khác từ những năm 1950, việc kích thích não bộ có tác dụng ngược lại đối với một bệnh nhân. Bác sĩ Robert Heath đã kích thích vùng vách ngăn của một bệnh nhân trầm cảm đang có ý định tự vẫn. Điều này mang lại kết quả ngay: bệnh nhân bắt đầu mỉm cười. Anh ta mô tả về trạng thái tinh thần của mình bằng những lời sau: "Tôi thấy rất tốt. Tôi không biết tại sao, tự dưng tôi lại cảm thấy tốt."[1]

---

[1] *Valenstein, 73.*

Thật bất ngờ, cũng như hơi đáng sợ, khi một thứ gì đó cơ bản như ý chí sống lại có thể được bật hoặc tắt bằng một dòng điện nhỏ tác động vào một phần nào đó của não bộ. Và cũng thật đáng sợ khi thấy rằng vào lúc ý chí sống "hữu cơ" này bị hạ đo ván thì trí tuệ tỏ ra bất lực như thế nào trong nỗ lực để "chứng minh" cuộc đời này là đáng sống.

Tôi đã hỏi ở trên một câu hỏi về con gà và quả trứng: cái nào có trước, khả năng cảm thấy tốt và tệ, hay là khả năng ham muốn?

Tôi muốn đề xuất một cách thức hợp lý, logic để động vật đạt được những khả năng đó cùng một lúc, hoặc gần như vậy.

Đầu tiên, một người có thể lập luận rằng khả năng ham muốn và khả năng cảm thấy tốt và tệ có mối quan hệ logic. Chính xác hơn, người đó có thể cho rằng về mặt logic, không đời nào lại có chuyện một người độc thân mà lại đã kết hôn, cũng tương tự về mặt logic, một sinh vật không thể nào sở hữu khả năng cảm thấy tốt và tệ mà lại không sở hữu khả năng ham muốn. Những thứ khiến một sinh vật cảm thấy tốt về bản chất cũng là đáng khao khát đối với nó: khi nói rằng một thứ gì đó khiến một sinh vật cảm thấy tốt có nghĩa là trong trường hợp vắng mặt những yếu tố khác thì sinh vật ấy sẽ thà được trải nghiệm cảm giác đó hơn là không được trải nghiệm. Tương tự vậy, những thứ khiến một sinh vật cảm thấy tệ về bản chất là không đáng khao khát đối với nó. Mặc dù, mọi thứ không thể nào là đáng khao khát hoặc không đáng khao khát đối với một sinh vật thiếu khả năng ham muốn. Nhưng nếu điều này là đúng thì khi các kỹ sư tạo cho con gà mái của họ khả năng cảm thấy tốt và tệ thì họ đồng thời cũng phải tạo cho nó khả năng ham muốn.

(Mặc dù tôi cho rằng các kỹ sư chẳng thể nào thiết lập được một con gà mái có khả năng cảm thấy tốt và tệ nhưng lại không có khả năng ham muốn, song họ có khả năng làm điều ngược lại – thiết lập được một con gà mái có khả năng ham muốn nhưng không có khả năng cảm thấy tốt hay cảm thấy tệ. Những ham muốn mà con gà mái này hình thành sẽ tương đối thiếu động lực. Chúng sẽ là những ham muốn cuối cùng phi khoái lạc, giống như ham muốn tặc lưỡi của tôi. Bất cứ ham muốn nào gà mái hình thành thì nó sẽ tạo ra chúng "chỉ vì nó sẽ làm như vậy" mà thôi).

Giả sử, lối suy nghĩ trên là sai: khả năng ham muốn và khả năng cảm thấy tốt và tệ không có mối liên hệ với nhau về mặt logic. Song vẫn có lý do để tin rằng những động vật sở hữu một trong hai khả năng đó thì cũng sẽ ngẫu nhiên sở hữu khả năng kia như một lẽ tự nhiên. Để hiểu tại sao tôi lại nói điều này, chúng ta hãy quay trở lại với thách thức về mặt thiết kế được đưa ra cho các kỹ sư sinh học của chúng ta. Giả sử họ có thể thiết lập con gà mái có khả năng cảm thấy tốt và tệ mà không thiết lập cho nó khả năng ham muốn, hoặc ngược lại. Liệu các kỹ sư có muốn tạo cho con gà mái một khả năng này mà không tạo cho nó khả năng kia hay không? Rõ ràng là không.

Để bắt đầu, hãy xem xét về một con gà mái có khả năng cảm thấy tốt và tệ nhưng không có khả năng ham muốn. Con gà mái này

không chỉ là không muốn né tránh những thứ mang lại cảm giác tồi tệ hoặc muốn chấm dứt chúng, mà nó còn không thể ham muốn điều đó. Ví dụ, giả sử, có một con thú săn mồi xuất hiện và bắt đầu gặm chân con gà mái. "Cảm giác đó thật sự tồi tệ" – nó nghĩ, nhưng thiếu khả năng ham muốn nên nó không có động lực làm gì để chấm dứt nỗi đau. Một con gà mái như vậy sẽ không thuộc về thế giới này. Các kỹ sư sinh học của chúng ta sẽ nhận ra điều đó và chẳng ích gì khi tạo cho gà mái khả năng cảm thấy tốt và tệ mà lại không ban cho nó khả năng ham muốn. Đạt được khả năng cảm thấy tốt và tệ sẽ đòi hỏi một mức độ năng lực trí tuệ hợp lý, và bộ não là một cơ quan đói nguồn lực. Chỉ có một kỹ sư lãng phí, thiếu suy xét thì mới thiết lập một con gà mái có khả năng cảm thấy tốt và tệ mà không thiết lập cho nó cảm thấy có động lực để giành được những thứ mang lại cảm giác tốt đẹp và tránh những thứ mang lại cảm giác tồi tệ.

Ngược lại, hãy xem xét một con gà mái có khả năng ham muốn nhưng không có khả năng cảm thấy tốt và tệ. Một con gà mái vừa có khả năng ham muốn vừa có khả năng cảm thấy tốt và tệ có thể được chỉ dẫn trong việc hình thành ham muốn: nó có thể được khen thưởng (bằng những cảm xúc tốt đẹp) vì muốn những thứ có lợi cho sự tồn tại và sinh sản, và bị phạt (bằng những cảm xúc tồi tệ) vì muốn những thứ không có lợi cho sự tồn tại và sinh sản. Những ham muốn được hình thành bởi một con gà mái mà đối với nó chẳng có thứ gì mang lại cảm giác tốt hay tệ thì tương tự vậy cũng chẳng thể hướng dẫn được. Nó sẽ không phải trả giá vì muốn một thứ gì đó có thể khiến nó bị thương; cũng như nó sẽ không thấy sung sướng khi được thưởng bằng ăn uống. Ai đó có thể cho rằng trong trường hợp vắng mặt phần thưởng và hình phạt thì những ham muốn của nó sẽ được hình thành theo cách ngẫu nhiên. Ai đó cũng sẽ cho rằng bởi vậy mà nó sẽ không thuộc về thế giới này. Một lần nữa, các kỹ sư của chúng ta sẽ nhận ra điều này và kết luận rằng từ quan điểm thiết kế, đúng là ngốc nghếch khi bất chấp mọi khó khăn để tạo cho con gà mái khả năng ham muốn nhưng không tạo cho nó khả năng cảm thấy tốt và tệ.

Vậy cái gì có trước, khả năng cảm thấy tệ và tốt, hay là khả năng ham muốn? Bởi việc động vật đạt được một trong hai khả năng đó mà không có được khả năng kia thì sẽ là điều vô lý về mặt tiến hóa nên chúng ta có lý do để tin rằng động vật có được những khả năng đó cùng một lúc, hoặc gần như thế.

Bây giờ, giả sử các kỹ sư sẽ kiểm tra con gà được khích lệ/có động lực của họ: họ đặt nó đứng trước ổ trứng để xem nó sẽ phản ứng ra

sao. Vì nó đã được khích lệ, nó sẽ cảm thấy tốt khi được ngồi ấp trứng trong ổ. Vấn đề là hiện tại, nó quá ngu ngốc để tìm ra việc nó cần làm để đạt được cảm giác tốt đẹp này – tức là đi tới cái ổ của mình và ngồi phịch lên những quả trứng. Kết quả là nó chỉ biết đứng yên đấy.

Mấu chốt là việc tạo động lực cho gà mái để nó có thể vận dụng trí khôn để đạt được những thứ cảm thấy tốt và tránh những thứ có cảm giác tệ. Nhưng con gà mái, tại thời điểm này trong quá trình thiết kế, chẳng có chút trí khôn nào. Các kỹ sư sẽ muốn khắc phục khuyết điểm này. Họ muốn nó trở nên đủ thông minh để tìm ra những thứ nó cần làm để giành được phần thưởng và tránh những hình phạt mà họ đã thiết lập cho nó. Cụ thể là, họ sẽ muốn tạo cho nó khả năng nhớ lại được những trải nghiệm trong quá khứ và khái quát hóa từ chúng.

Sau đó, giả sử các kỹ sư quyết định bổ sung thêm khả năng ghi nhớ và suy luận cơ bản cho con gà mái của họ. Con gà mái thông minh hơn này, trong lúc tự do khám phá thế giới của nó, sẽ phát hiện được những thứ mang lại cảm giác tốt và tệ và sẽ ghi nhớ chúng. Rồi sau đó, nếu ta lại đặt nó đứng trước cái ổ của nó thì nó sẽ nhận ra nó có (ít nhất) hai phương án được đưa ra là tiếp tục đứng đó hoặc đi tới và ngồi lên cái ổ. Nó sẽ nhớ lại chuyện quá khứ, việc ngồi lên ổ có cảm giác tốt và sẽ suy ra có lẽ lần này có lẽ cũng vậy, hoặc ở mức độ nào đó thì sẽ cảm thấy tốt hơn so với việc cứ tiếp tục đứng yên đấy. Tương tự vậy, nó sẽ nhận ra ăn sẽ giúp cơn đói biến đi, uống nước sẽ giúp cơn khát biến đi, tìm kiếm những con gà khác sẽ làm cảm giác cô lập khó chịu kia biến đi v.v..

Thêm một bước nữa, các kỹ sư muốn tạo cho con gà mái của họ khả năng đưa ra quyết định – nó sẽ trở nên đủ thông minh để nhận ra có nhiều hành động khác nhau được đặt ra để cân nhắc hậu quả của từng hành động đối với cảm giác của nó và chọn một hành động cho phù hợp; và khi đưa ra sự lựa chọn, nó sẽ cảm thấy có động lực để hành động. Để đảm bảo rằng con gà cảm thấy có động lực, các kỹ sư có thể thiết lập trí tuệ cho nó sao cho nó biết những việc mà cần làm để cảm thấy tốt và sẽ cảm thấy lo lắng cho đến khi nào làm được việc đó. Nói cách khác, họ có thể thiết lập để nó bị lệ thuộc vào quá trình chuyển giao lo lắng được mô tả ở Chương 4.

Đến thời điểm này thì con gà mái được thiết kế bởi các kỹ sư sinh học của chúng ta sẽ gần giống với một con gà mái tiêu chuẩn. Nó sẽ có một khả năng cao để có thể tồn tại và sinh sản. Và nếu các kỹ sư mã hóa thiết kế của họ vào gen của con gà mái thì con cháu của

nó có lẽ cũng tồn tại và sinh sản được.

Giả sử, các kỹ sư sinh học của chúng ta không hài lòng với việc thiết kế ra một con gà mái theo tiêu chuẩn nên đã quyết định tiếp tục đẩy mạnh và đưa ra thiết kế về một siêu gà mái với khả năng tồn tại và sinh sản lớn hơn đáng kể so với thiết kế của một con gà mái theo tiêu chuẩn. Cách rõ ràng nhất để đạt được điều này là tăng cường khả năng suy luận của gà mái. Sau đó, con gà mái có thể hình thành được những chuỗi ham muốn dài. Thay vì chỉ đơn giản phản ứng trước các kích thích môi trường hiện tại, nó có thể lên kế hoạch cho tương lai: nó có thể đưa ra nhiều đường lối hành động khả thi khác nhau và dựa vào kinh nghiệm quá khứ của nó, lựa chọn đường lối hành động sẽ tối đa hóa lạc thú trong tương lai và giảm thiểu nỗi đau trong tương lai mà nó sẽ nếm trải. Thay vì đợi con cáo thình lình xuất hiện trước mặt, nó có thể tiến hành các biện pháp để phát hiện được con cáo sắp đến hoặc ngăn không cho con cáo vào được chuồng. Con gà mái theo tiêu chuẩn ở trên có khả năng lựa chọn từ một danh sách những hành động khả thi xem hành động nào đem lại kết quả tốt nhất cho cảm giác của nó. Siêu gà mái cũng có khả năng bổ sung thêm các mục hành động vào danh sách, và bởi vì có được khả năng này nên nó sẽ gia tăng cơ hội tồn tại của mình trong tương lai.

Tuy nhiên khả năng hình thành những chuỗi ham muốn dài là vô nghĩa, trừ khi siêu gà mái cũng cảm thấy có động lực để leo lên chuỗi ham muốn mà nó tạo ra. Các kỹ sư của chúng ta có thể thúc đẩy nó bằng cách kéo dài quá trình chuyển giao lo lắng được mô tả ở trên. Khi những mắt xích mới được thêm vào chuỗi ham muốn thì lo lắng sẽ trút xuống chúng và gà mái sẽ có cảm giác lo lắng để hoàn thành mắt xích thứ mười trong một chuỗi ham muốn cũng giống như hoàn thành mắt xích đầu tiên. Họ cũng có thể thiết lập gà mái để nếu như nó không hoàn thành được mắt xích thứ mười trong một chuỗi ham muốn thì mức độ lo lắng của nó sẽ tăng vọt: nó sẽ nếm mùi cảm giác thất vọng rất khó chịu, mặc dù thực tế là việc hoàn thành được mắt xích thứ mười về thực chất không phải là điều đáng khao khát và chỉ kết nối từ xa với việc đạt được thứ mà nó thực sự mong muốn – ấy là, thực hiện được mắt xích đỉnh chóp của chuỗi ham muốn. Và họ cũng có thể thiết lập gà mái để sau khi không thực hiện được mắt xích thứ mười, nó sẽ ám ảnh mãi với thất bại này và tìm cách khác để leo lên chuỗi ham muốn của nó.

Các kỹ sư cũng có thể đưa vào những phần thưởng vì đã leo lên được một chuỗi ham muốn dài. Họ có thể thiết lập cho siêu gà mái để nó trải nghiệm được cảm giác vui thích của việc hoàn thành

được từng mắt xích trong một chuỗi ham muốn và một cảm giác sung sướng mãnh liệt – sự hưng phấn của thành công – vì cuối cùng cũng hoàn thành được mắt xích cao nhất. Bằng cách thiết lập cho siêu gà mái để nó cảm thấy tốt nếu nó leo lên được một chuỗi ham muốn và cảm thấy tệ nếu không leo lên cao được, họ đã tạo cho nó một động lực mạnh mẽ để leo lên bất kỳ chuỗi ham muốn nào mà nó có thể hình thành.

Một hiện tượng mới sẽ nảy sinh khi siêu gà mái có được khả năng hình thành những chuỗi ham muốn dài và nhận được phần thưởng nhờ leo lên được chuỗi ham muốn mà nó tạo ra. Vì nó cảm thấy tốt khi leo lên một chuỗi ham muốn và cảm thấy sung sướng khi chạm đến được mắt xích cao nhất của chuỗi ham muốn nên nó có một động lực để hình thành những chuỗi ham muốn mà kết thúc ở những thứ không hề đóng góp vào cơ hội tồn tại và sinh sản của nó – quả thật, kết thúc ở những thứ mà ngay cả bản thân chúng cũng không cảm thấy tốt. Do đó, một con gà mái từng nếm được hương vị hưng phấn của thành công có thể bắt tay vào những hành động mạo hiểm có vẻ ngu ngốc, chẳng hạn như leo lên tới nóc chuồng gà "bởi vì nó muốn ở đó."

Và cũng tương tự như cách mà siêu gà mái có thể "lạm dụng" khả năng của nó để cảm nhận sự hưng phấn của thành công, nó có thể "sử dụng sai" khả năng đưa ra lựa chọn của nó. Cụ thể, nó có thể sử dụng khả năng đưa ra lựa chọn để tạo ra cái mà tôi gọi là ham muốn cuối cùng phi khoái lạc. Ở Chương 3, tôi đã mô tả về một ham muốn kiểu như vậy – ham muốn tặc lưỡi của tôi. Tôi tặc lưỡi không phải vì tôi tin rằng làm thế sẽ khiến tôi cảm thấy tốt hoặc giúp tôi tránh cảm giác tồi tệ; trái lại, tôi tặc lưỡi chẳng vì lý do cụ thể nào. Tôi tặc lưỡi vì tôi có thể làm được như thế. Tương tự vậy, con siêu gà mái của chúng ta có thể tạo ra một ham muốn cuối cùng phi-khoái lạc cục tác, không phải vì cục tác sẽ làm nó cảm thấy tốt, mà nó làm thế "chỉ vì nó làm thế thôi."

Ở giai đoạn phát triển này, siêu gà mái sẽ giống với một con người trong cách thức mà nó hình thành ham muốn.

Tôi hy vọng câu chuyện về cách thức mà các kỹ sư sinh học có thể thiết lập được một con gà có khả năng ham muốn tôi kể ở trên vừa mang tính giải trí và vừa làm sáng tỏ được vấn đề, nhưng chúng ta cũng không vì thế mà suy diễn quá nhiều về nó. Vì mọi thứ phức tạp hơn rất nhiều so với câu chuyện tôi đưa ra. Chẳng hạn, tôi nói về các kỹ sư thiết lập con gà mái để mọi thứ có thể có cảm giác tốt và tệ đối với nó. Mặc dù người ta đã nghĩ đến việc làm thế

nào để tạo ra những cỗ máy có thể có cảm giác tốt hoặc tệ – ví dụ, chế tạo những con robot có thể trải nghiệm được cảm xúc[1] – nhưng chưa ai tiến được gần tới việc tạo dựng một cỗ máy có khả năng cảm thấy tốt hoặc tệ.

---

1. Xem Frijda.

Hơn nữa, chúng ta đừng sai lầm khi nghĩ rằng câu chuyện ở trên là bằng chứng cho việc tạo hóa đã thiết kế nên những con gà và các động vật khác khả năng năng ham muốn như thế nào. Điều tôi đưa ra ở trên là việc thảo luận về những câu hỏi nảy sinh trong việc thiết kế một động vật, nó dễ dàng hơn nhiều so với việc xác định một loài động vật ra đời như thế nào nhờ vào các quá trình tiến hóa. Như Valentino Braitenberg, nhà điều khiển học và nhà giải phẫu thần kinh, đã từng nhắc nhở chúng ta rằng: "Phân tích thì khó hơn phát minh."[2]

---

2. Braitenberg, 20.

Quả thật, chúng ta có thể chắc chắn rằng sự tiến hóa đã không thiết kế những con gà theo cách được mô tả ở trên, vì chúng ta biết rằng quá trình tiến hóa không thiết kế ra cái gì cả. Nó không mất thời gian để phân vân về các vấn đề liên quan đến việc thiết kế gà. Nó không viết nguệch ngoạc các kế hoạch ở mặt sau chiếc phong bì. Nó không né tránh một số thiết kế bị xem là ngu ngốc và lãng phí. (Trên thực tế, sự tiến hóa hoàn toàn có khả năng tạo ra những thiết kế tối ưu. Ví dụ, hãy xét đến thiết kế "từ trong ra ngoài" của võng mạc con người, với mạch máu và dây thần kinh được đặt trên các cơ quan cảm nhận ánh sáng, nơi chúng cản trở ánh sáng đi qua. Vị trí này cũng làm tăng nguy cơ bong võng mạc).[1] Việc mà sự tiến hóa làm là cho phép đưa ra những biến thể ngẫu nhiên về một chủ đề thiết kế. Những biến thể phù hợp với môi trường của chúng sẽ được nhân rộng và do đó sẽ trở nên phổ biến hơn; những biến thể nào không phù hợp thì sẽ không được nhân rộng.

---

1. Badcock, 19.

Tôi đã lập luận ở trên rằng "cách hợp lý, logic" để động vật đạt được khả năng cảm thấy tốt và tệ và có được khả năng ham muốn đó là đạt được những khả năng này "cùng một lúc hoặc gần như

thế." Mặc dù từ điều này, ta chưa thể suy ra đây là cách mà các loài động vật đạt được chúng. Xét cho cùng thì không có gì đảm bảo rằng các quá trình tiến hóa sẽ hợp lý hoặc theo logic. Tôi sẽ không nói thêm điều đó để những người khác suy đoán, nếu họ muốn, về các bước chính xác mà qua đó những loài động vật có phản xạ thuần túy được động lực hóa, nhưng nhìn chung, câu chuyện được cho là diễn ra như trên.

Tại một thời điểm nào đó trong quá khứ, động vật có được hệ thần kinh cho phép chúng phản ứng theo phản xạ trước những kích thích bên ngoài. Theo thời gian, các hệ thống thần kinh này trở nên phức tạp hơn, và với độ phức tạp cao hơn thì khả năng logic, khả năng ghi nhớ và khả năng cảm nhận tốt và xấu cũng tăng lên. Sự kết hợp của những khả năng này khởi nguồn cho những động vật có động lực đầu tiên trên thế giới. Tôi tin rằng chúng cũng là những sinh vật đầu tiên có khả năng ham muốn. Điều này có thể xảy ra trên Trái đất – ở mức độ nào đó – cách đây hai trăm triệu đến ba trăm triệu năm, khi bộ não động vật phát triển hệ viền (limbic).

Ở một số loài động vật có động lực này, những thứ mang lại cảm giác tốt đẹp đã trở thành những thứ có lợi cho sự tồn tại và sinh sản, nhưng ở những loài động vật khác thì lại không. Những loài động vật có động lực thường dễ tồn tại và sinh sản hơn những loài động vật sau. Dần dần theo thời gian, những loài động vật này – và cụ thể là những loài có động lực ham muốn những thứ có lợi cho chúng – trở nên phổ biến.

Một số tổ tiên tiến hóa của chúng ta, sau khi đạt được khả năng ham muốn và những kỹ năng suy luận mà khả năng này đòi hỏi thì tiếp tục phát triển thành giống loài có lý trí trọn vẹn. Tuy nhiên, điều quan trọng cần nhận ra là chúng đã phát triển khả năng suy luận được hoàn thiện này không phải để có thể vượt qua hệ thống động lực sẵn có của chúng, mà để có thể giành được những phần thưởng và tránh được những hình phạt một cách hiệu quả hơn, và do đó có cơ hội tồn tại và sinh sản cao hơn. Quả thật, ở loài người thời hiện đại, trí tuệ thường hoạt động như một phụ tá cho các cảm xúc của chúng ta. Trí tuệ có thể nổi loạn chống lại hệ thống động lực sẵn có: chúng ta có thể ước gì tình dục đừng cảm thấy sướng hoặc không bao giờ biết đói. Nhưng nhìn chung thì trí tuệ không nổi loạn như vậy, thay vào đó, nó dành cả ngày để phục vụ cho hệ thống động lực, kiên trì đề ra các chiến lược mà qua đó nhằm đạt được những thứ mang lại cảm giác tốt và tránh những thứ có cảm giác tệ.

Trong Kinh Vệ Đà – một văn bản Hindu thiêng liêng có lẽ được viết vào năm 1500 trước Công nguyên – chúng ta được cho biết rằng Vũ trụ bắt đầu không phải bằng ánh sáng, như Kinh Cựu Ước tuyên bố, mà là bằng ham muốn.[1] Thật là một cách tuyệt diệu để một Vũ trụ khởi đầu!

---

1. Những đỉnh cao trong quá khứ của Ấn Độ, quyển 10, Thánh ca 129.

Tuy nhiên, nếu nhìn vào khoa học, chúng ta sẽ thấy ham muốn là một thứ xuất hiện tương đối muộn so với Vũ trụ. Quả thật, nó là phép lạ cuối cùng trong ba "phép lạ" vĩ đại nhất trong lịch sử Vũ trụ. Phép màu đầu tiên là việc tạo tác ra bản thân Vũ trụ – có một thứ gì đó không phải là hư không, đó là một điều kỳ diệu. Phép màu thứ hai là một số vật chất vô tri vô giác được tạo thành bởi phép màu đầu tiên đã bừng sống. Và phép màu tuyệt vời thứ ba là một số sinh vật đó đã có được khả năng để có động lực, để tìm kiếm và thậm chí là hy vọng.

Trước khi có phép màu cuối cùng này, Vũ trụ đầy rẫy các hoạt động, nhưng chẳng hoạt động nào có tính mục đích. Các nguyên tử xoay vòng và các tia sáng vút qua không gian. Những bông hoa nở rồi tàn, những động vật đơn bào tự nhân đôi và bọt biển no nước. Tuy nhiên, không có hoạt động nào trong số này có ý nghĩa. Và bằng cách nào đó, giữa tất cả các hoạt động vô nghĩa này đã nảy sinh những tập hợp nguyên tử có khả năng hình thành các mục tiêu và nỗ lực để đạt được mục tiêu. Cuối cùng thì ý nghĩa cũng xuất hiện trong Vũ trụ – có lẽ không phải là ý nghĩa về phương diện Vũ trụ, nhưng dù gì thì vẫn là có ý nghĩa.

> Nếu tôi gọi thức ăn trong một nhà hàng, tôi có thể được tự do lựa chọn món mình thích trong số nhiều lựa chọn. Nhưng tôi không được tự do lựa chọn ý thích của mình. Tôi không thể tự nói với mình: "Từ trước đến nay mình luôn ghét rau bina, nhưng chỉ trong hôm nay mình sẽ thích nó." Tôi đang có hứng làm gì, tôi thích gì và ghét gì, đó là những thứ mà tôi không nắm quyền kiểm soát.
>
> *—Bryan Magee*

7

Hệ thống động lực sinh học bên trong

Loài người chúng ta là giống loài sống với động lực. Tất cả chúng ta vốn có sẵn trong mình một hệ thống động lực sinh học bên trong – chúng ta sẽ gọi tắt thứ này là BIS (a biological incentive system). Chúng ta mang trong mình BIS bởi vì những vị tổ tiên nào trong chuỗi tiến hóa của chúng ta sở hữu thứ này thường có khả năng sinh tồn và giao phối cao hơn những cá nhân không có. Tại sao tình dục lại cho ta khoái cảm? Bởi vì nếu tình dục làm cho người ta cảm thấy tồi tệ (thay vì đưa con người đến cực khoái lại khiến con người đau đớn quằn quại) thì có lẽ người đó sẽ không màng đến việc sinh sản và sẽ không thể trở thành tổ tiên trong phả hệ của ai đó. Tại sao bị bỏng lại cho ta cảm giác tồi tệ đến vậy? Bởi vì nếu ai đó thích bị bỏng (những vết bỏng thay vì gây ra cơn đau đớn lại kích thích khoái cảm) thì anh ta sẽ khó có thể sống sót được – sẽ lao vào sở thích tự hủy hoại bản thân với những vết bỏng, và do đó khó có thể sinh sản được, điều này cũng có nghĩa là anh ta khó có thể trở thành tổ tiên trong phả hệ của một ai đó.

Để hiểu sâu hơn về bản chất của những hệ thống động lực, ta hãy

cùng xét đến tình huống trong công sở. Một quản lý cấp trung chịu trách nhiệm đặt ra một bảng thưởng phạt để quy định những hoạt động nào của nhân viên sẽ được thưởng hoặc phạt và phần thưởng hoặc hình phạt đó là gì. Cô ấy có thể làm ra một văn bản với nội dung như: những nhân viên bán hàng hoàn thành chỉ tiêu bán hàng của mình sẽ được thưởng một bữa tối miễn phí tại một nhà hàng gần đó, và những nhân viên nào bị phát hiện ăn cắp đồ dùng văn phòng sẽ bị sa thải. Cô ấy sẽ đưa bảng quy định thưởng phạt đó cho quản lý bộ phận bán hàng, người này sẽ thông báo cho những nhân viên bán hàng về hiệu lực của nó cũng như những thưởng và phạt của họ dựa theo quy định nào.

Để một hệ thống thưởng phạt phát huy tác dụng, những phần thưởng của nó phải là những thứ mà tập thể nhân viên cảm thấy đều ưa thích và hình phạt là những thứ họ không mong muốn. Chẳng hạn, sẽ thật ngốc nghếch khi thưởng cho những nhân viên bán hàng hoàn thành chỉ tiêu với tiền lương bị cắt giảm và phạt những nhân viên bị phát hiện ăn cắp văn phòng phẩm với một chuyến đi miễn phí đến một địa điểm du lịch. Điều này có nghĩa là một hệ thống thưởng phạt hiệu quả phải xét đến ý muốn của những đối tượng mà nó chi phối. (Cũng có nghĩa ta không thể chi phối hành vi của những sinh vật không biết ước muốn bằng hệ thống thưởng phạt được). Điều khoản trong bảng quy tắc thưởng phạt cũng sẽ phải thống nhất với nhau: ta không thể thưởng và phạt cùng một hành vi, cũng không thể phạt nhân viên vì làm những việc (như nói chuyện với khách hàng) cần thiết để đem đến những hoạt động đáng được thưởng (như bán được hàng). Một bảng hệ thống thưởng phạt cũng sẽ phải cố định. Nếu hằng ngày hoặc hằng tháng, công ty đều có những điều chỉnh lớn trong quy tắc thưởng phạt thì nhân viên sẽ không thể theo dõi được chính xác những điều khoản đó. Một hệ thống thưởng phạt với những quy tắc không thống nhất và ổn định sẽ không thể được coi là một hệ thống, và hiệu quả của nó đối với hành vi con người sẽ không thể đoán trước được.

Hơn nữa, để có thể phát huy hiệu quả, một hệ thống thưởng phạt phải trao phần thưởng như đã hứa và thực hiện hình phạt như đã răn đe trong những điều khoản. Nếu một hệ thống thiếu đi cơ chế chấp hành quy định, tác dụng của nó lên hành vi con người sẽ rất hạn chế. Trong trường hợp đó, người ta chỉ xem bảng quy tắc như một tờ giấy không hơn không kém. (Trên thực tế, trong bất kỳ nơi làm việc nào, nhân viên đều rất giỏi trong việc nhận ra những quy tắc nào được chấp hành và những quy tắc nào không, và họ sẽ phớt lờ những quy tắc đó). Cuối cùng, để một hệ thống thưởng phạt phát huy hiệu quả tối đa, tập thể cần phải biết đến sự tồn tại

của nó. Cũng vì lý do này mà những công ty đều phát cho nhân viên những bảng quy tắc, có thể trong một phần của sổ tay nhân viên.

Để hiểu rõ hơn những lợi ích của việc công bố rõ hệ thống thưởng phạt, ta xét đến trường hợp của hai công ty có cùng một danh sách quy tắc và cùng có mức độ chấp hành như nhau, nghĩa là họ thưởng và phạt cho hành vi của nhân viên là tương tự nhau. Ví dụ, họ đều thưởng cho những nhân viên đạt được chỉ tiêu bán hàng một bữa tối miễn phí, và đều sa thải những nhân viên bị bắt quả tang ăn cắp văn phòng phẩm. Tuy nhiên, công ty thứ nhất công khai nội dung quy tắc thưởng phạt, còn công ty thứ hai giữ bí mật về bảng quy tắc đó.

Ở công ty đầu tiên, những nhân viên mới sẽ không chỉ được xem bảng quy định thưởng phạt mà còn được yêu cầu ký vào một văn bản xác nhận rằng họ đã đọc và hiểu nó. Trái lại ở công ty thứ hai, nhân viên không được xem và nghe bất kỳ điều gì về quy định thưởng phạt này nhưng vẫn được thưởng và bị phạt dựa theo quy định đó. Dễ thấy rằng một nhân viên kinh doanh làm cho công ty thứ hai khi đạt được chỉ tiêu bán hàng sẽ cảm thấy bất ngờ khi tìm thấy một vé quy đổi bữa tối miễn phí trong hòm thư điện tử và sẽ còn ngạc nhiên hơn khi không ai nói cho anh ta biết tại sao lại nhận được nó. Nhân viên này cũng sẽ ngạc nhiên khi chứng kiến một nhân viên khác (người mang tiếng xấu là hay đem văn phòng phẩm của công ty về nhà) bị sa thải mà không có bất kỳ lời giải thích nào. Dựa vào những sự kiện đó, người nhân viên kinh doanh kia sẽ mù mờ đưa ra kết luận rằng công ty của anh ta đang có một hệ thống thưởng phạt.

Hệ thống thưởng phạt ngầm của công ty thứ hai sẽ dần định hình hành vi của nhân viên, nhưng nó sẽ kém xa về hiệu quả so với hệ thống thưởng phạt công khai của công ty thứ nhất. Ở công ty thứ hai, nhân viên sẽ không thể biết được công ty trao thưởng hay xử phạt loại hành vi nào cho đến khi có người thực hiện hành vi đó và rồi được thưởng hay chịu phạt. Ngay cả sau đó, những nhân viên có thể sẽ rút ra kết luận sai lầm về hành vi mà họ được thưởng hay bị phạt: những nhân viên bán hàng nhận được vé ăn tối miễn phí có thể ngộ nhận rằng họ được thưởng vì giữ cho bàn làm việc sạch sẽ chứ không phải đạt được chỉ tiêu bán hàng. Đa số công ty đều hiểu rõ những lợi ích của một hệ thống thưởng phạt công khai. Bởi đã bỏ ra tâm huyết để làm ra danh sách thưởng phạt chỉn chu như vậy, họ sẽ làm mọi thứ có thể để nhân viên nhận ra những quy tắc kia.

Khi bàn về điều này, tôi xin nói thêm rằng trên thế giới, đa số công ty thường có cả những quy tắc thưởng phạt công khai và không công khai. Ví dụ, không có bảng quy tắc thưởng phạt công khai của một công ty nào nói rằng nếu bạn ngáp hay ợ hơi trong khi sếp đang nói chuyện với mình thì bạn sẽ bị phạt, nhưng có thể bạn vẫn sẽ bị phạt đấy. Đa số nhân viên nhận ra rằng bảng quy tắc thưởng phạt bất thành văn của họ cũng quan trọng ngang bằng bản quy tắc chính thức, và họ dành nhiều thời gian và công sức để tìm hiểu chi tiết về những quy tắc bất thành văn kia.

Tương tự như một hệ thống quy tắc thưởng phạt tại công sở, BIS của chúng ta cũng có một hệ thống thưởng phạt quy định hành vi nào của ta sẽ được thưởng hoặc phạt cũng như phần thưởng và hình phạt đó là gì. Bảng quy tắc thưởng phạt này được viết vào hệ thần kinh của chúng ta. Cũng giống như bất kỳ hệ thống thưởng phạt hiệu quả nào khác, nó vừa nhất quán vừa ổn định. Hơn nữa, BIS của chúng ta thực hiện những điều khoản thưởng phạt rất quyết liệt: nó ban thưởng cho chúng ta khi ta thực hiện hành vi này và phạt chúng ta khi ta thực hiện hành vi kia.

Khi nói rằng BIS của chúng ta thưởng hay phạt hành vi của mình, tôi không có ý nói rằng nó thưởng hay phạt mọi hành động của chúng ta. Ví dụ, trong điều kiện bình thường, BIS của tôi chẳng hề quan tâm khi tôi tặc lưỡi: nó cũng sẽ không ban thưởng hay trừng phạt tôi vì làm việc đó. (Trừ khi điều đó làm cho lưỡi tôi bị tổn thương, lúc đó thì hẳn BIS sẽ quan tâm rồi). Về mặt này, BIS lại giống với hệ thống thưởng phạt mà người ta có thể thấy tại một công sở. Sếp của bạn có thể thưởng cho bạn vì hoàn thành một biểu mẫu và phạt bạn khi bạn không hoàn thành, nhưng sẽ hoàn toàn chẳng bận tâm chuyện bạn điền biểu mẫu đó bằng bút mực xanh hay đen.

Ta nên lưu ý rằng BIS có hai cách để thưởng và phạt chúng ta. Cách đầu tiên và dễ thấy nhất, nó có thể đưa ra phần thưởng và hình phạt theo hình thức thể lý. Nếu chúng ta chưa ăn uống, nó sẽ làm cho chúng ta cảm thấy đói bụng, và nếu bị một con muỗi đốt, nó sẽ làm chúng ta cảm thấy một cơn ngứa khó chịu. Nếu trong cơn đói bụng, chúng ta cố ăn một cây sâm độc, BIS sẽ trừng phạt chúng ta bằng cách làm ta thấy đắng khủng khiếp. Nhưng nếu lúc đó chúng ta ăn một quả chuối chín vàng, nó sẽ thưởng cho chúng ta một cảm giác dễ chịu khi no bụng. Tương tự, nếu chúng ta ân ái, BIS sẽ thưởng cho chúng ta những khoái cảm vật lý thật dữ dội.

BIS của chúng ta hóa ra là một hệ thống thưởng phạt ngầm. Chúng ta không thể đọc được bảng quy tắc thưởng phạt của BIS

bởi lý do đơn giản là nó không được viết thành văn tự; thay vào đó, nó được viết trong hệ thần kinh của chúng ta. Chúng ta nhận ra phần thưởng và hình phạt mà nó đưa ra thông qua một quá trình thử nghiệm và mắc lỗi. Chúng ta đưa ngón tay vào lửa và cảm thấy đau, chúng ta kết luận rằng BIS trừng phạt ta vì để mình bị bỏng. Đó chắc chắn là một cách vận hành một hệ thống thưởng phạt kém hiệu quả, nhưng rõ ràng là đủ hiệu quả để cho phép giống loài chúng ta sinh sôi nảy nở.

Như ta đã thấy, những quy tắc thưởng phạt thiếu tính ổn định trong công ty sẽ tỏ ra kém hiệu quả. Nếu một bảng quy tắc thưởng phạt thay đổi từng ngày hay thậm chí từng tháng, nhân viên sẽ gặp khó khăn trong việc theo dõi hình thức thưởng phạt nào đang được thực hiện, và hành vi của họ sẽ không thể được thay đổi theo đúng khuôn mẫu hệ thống. Tuy nhiên, tính ổn định quá mức đối với một bảng quy tắc thưởng phạt cũng có thể tạo ra vấn đề. Giả dụ như một công ty sản xuất điện thoại trải qua hàng thập kỷ mà không thay đổi bảng quy tắc. Kết quả là công ty tiếp tục thưởng cho những nhân viên nỗ lực bán điện thoại quay số bằng tay, trong khi công nghệ đã thay đổi, và sẽ không thu được lợi nhuận từ việc bán những chiếc điện thoại này. Trong trường hợp đó, những quy tắc thưởng phạt với mục đích tăng lợi nhuận cho công ty không còn đạt được mục tiêu đó nữa. Đa số công ty nhận ra mối nguy hại này và thường xuyên cập nhật bản quy tắc thưởng phạt để phản ánh đúng những thay đổi trong môi trường kinh doanh.

Một kiểu khác cần phải lưu ý về những hệ thống thưởng phạt, đó là ngay cả khi một công ty cập nhật bảng quy tắc của họ thường xuyên, những nhân viên láu cá sẽ tìm ra cách để lách luật – những cách để đạt được phần thưởng mà hệ thống buộc phải ban ra dù không cần phải làm những điều có lợi cho công ty. Những nhân viên này có thể tạo ra những văn bản giả về việc họ đã đạt được chỉ tiêu bán hàng trong khi trên thực tế thì không. Những phần thưởng mà công ty đưa ra một cách vô nguyên tắc cho những nhân viên này sẽ trở nên phản tác dụng. Do đó, các công ty sẽ phải luôn đề phòng những "tay khôn lỏi" và có thể sẽ phải điều chỉnh hệ thống thưởng phạt của họ để tránh việc bị nhân viên dắt mũi.

BIS căn bản là thưởng cho chúng ta vì hành vi làm tăng khả năng sống sót và sinh sản, trong khi phạt ta vì hành vi làm giảm khả năng đó. Nhưng BIS lại trao thưởng cho chúng ta vì lấp đầy bao tử với đồ ngọt và thức ăn đầy chất béo – rõ ràng là vị của chúng rất ngon lành – mặc dù việc đó làm tăng khả năng chúng ta sẽ qua đời sớm. Tương tự, BIS điên cuồng thưởng cho chúng ta khi ta hít á phiện, mặc dù việc đó có thể cắt giảm khả năng sống sót và sinh

sản. Tại sao lại thế?

Những thức ăn ngọt và béo đem lại vị ngon bởi vì vị tổ tiên nào của chúng ta thích vị của những thức này – vào thời mà nạn đói là mối nguy luôn thường trực – thường gắn với khả năng sống sót và sinh sản. Kết quả là BIS trao phần thưởng cho ta vì cho rằng ăn những thứ đó là hoàn toàn hợp lý. Vấn đề là nhu cầu dinh dưỡng đã có sự thay đổi. Đối với đa số con người hiện nay, nguy cơ chính trong dinh dưỡng không còn là đói ăn mà là những căn bệnh bắt nguồn từ thói quen tiêu thụ quá mức những thực phẩm ngọt và béo. BIS của chúng ta đã không được điều chỉnh để bắt kịp với những thay đổi về mặt dinh dưỡng này. Nói cách khác, BIS của chúng ta như công ty điện thoại vẫn còn thưởng cho nhân viên bán hàng vì nỗ lực bán những chiếc điện thoại quay số bằng tay.

Và khi một người trong cơn phê với thuốc phiện, người đó đang "dắt mũi" BIS của mình: anh ta đang lừa nó trao cho anh ta một phần thưởng là khoái cảm mà anh ta chẳng làm gì để xứng đáng với điều đó. Trái lại, những tổ tiên trong chuỗi tiến hóa của anh ta phải đạt được những thành tựu to lớn, như leo lên được vị trí con đực đầu đàn trong bầy để nhận được phần thưởng đó. Nói cách khác, người sử dụng thuốc phiện giống như một nhân viên bán hàng nhận được phần thưởng dành cho người đạt chỉ tiêu bán hàng không phải bằng cách bán được hàng mà bằng cách nộp lên những tài liệu khống.

Từ những ví dụ này, ta thấy một điều rõ ràng rằng BIS của chúng ta cũng có khuyết điểm. Nếu chúng ta làm cho một công ty với một hệ thống thưởng phạt sai lầm, chúng ta có thể nghỉ việc và làm ở một nơi khác. Nhưng chúng ta lại không thể rời khỏi BIS theo cách đó. Dù thích hay không, chúng ta đều bị mắc kẹt với nó và những khuyết điểm của nó hết cuộc đời này. Tôi sẽ còn nhiều điều để bàn về tình trạng bất như ý của chúng ta – bị ép phải sống dưới một hệ thống thưởng phạt đầy khuyết điểm – trong chương tiếp theo.

Cũng như cách mà hệ thống thưởng phạt tại công sở định hình những ngày làm việc của một nhân viên, những chuỗi ngày của chúng ta được định hình bằng BIS của ta, thứ có công dụng như một cái roi để lèo lái chúng ta trong đời sống thường nhật. Khi thức dậy, chúng ta nằm trên giường và nhận ra mình đang muốn đi vệ sinh – hay BIS đang trừng phạt chúng ta vì nhịn tiểu quá lâu. Chúng ta ngồi dậy và đi đến nhà vệ sinh. Trên đường đi, chúng ta vô tình đá ngón chân vào đồ đạc, và BIS trừng phạt chúng ta vì sự

bất cẩn bằng cách bắt ta trải qua cảm giác cực kỳ đau đớn. Không lâu sau khi quay lại giường, chúng ta lại cảm thấy lo lắng về hệ thống bơm nước của chiếc xe. Nó đã phát ra âm thanh tích tích kỳ lạ mấy tuần liền nhưng ta vẫn chưa đem nó đi sửa. Bằng cách tạo ra cảm giác bất an bên trong, BIS đang trừng phạt ta vì sự lơ đãng này.

Chúng ta đẩy nỗi lo này ra khỏi tâm trí mình, để rồi chợt nhận ra mình đang đói bụng, BIS đang trừng phạt vì ta để cho đường huyết bị hạ thấp. Chúng ta xuống bếp ăn sáng, và khi đang quyết định xem nên ăn gì, chúng ta nhớ lại rằng BIS sẽ thưởng nếu ta ăn đồ ngọt và béo. Kết quả là chúng ta hậu đãi bản thân một bữa sáng với thịt xông khói, trứng, bánh bơ và siro táo. Sau bữa sáng, trong khi đọc báo, chúng ta đọc được một bài báo ca ngợi mình. Chúng ta cảm thấy một cơn vui sướng dâng trào, vì BIS đã thưởng cho chúng ta bởi ta đã đạt được địa vị xã hội. Chúng ta ăn cho tới khi cảm giác đói được thay thế bằng cảm giác thoải mái của sự no bụng, một phần thưởng từ BIS vì đã tận dụng nguồn thức ăn sẵn có. Chúng ta chỉ mới thức giấc được hơn một giờ, nhưng suốt trong thời gian đó, BIS đã làm việc khá tích cực.

Bởi BIS của chúng ta tích cực như vậy, chúng ta thường lãng quên sự có mặt của nó trong tâm trí mình. Chúng ta đã nằm trong guồng quay hệ thống thưởng phạt này quá lâu – từ lúc sinh ra hay có thể là trước khi sinh ra – đến nỗi chúng ta mặc định rằng những hành vi của mình hoặc sẽ được thưởng hoặc sẽ bị phạt. Chúng ta chẳng khác nào những kẻ nô lệ, những kẻ chẳng bao giờ dừng lại để suy nghiệm về câu hỏi: điều gì đã cho "chủ nhân" cái quyền để sai bảo chúng ta, cũng bởi ta đã sống kiếp nô lệ suốt cuộc đời này. Thực tế thì ta còn chẳng hề biết được tự do sẽ như thế nào.

Hãy lưu ý rằng nếu BIS có những điều khoản thưởng phạt khác thì hành vi của chúng ta cũng đã khác rồi. Giả sử như việc thức giấc vì cảm thấy mắc đi vệ sinh, nhưng thay vì cảm thấy tồi tệ, ta lại thấy thỏa mãn, như việc được ăn no. Trong trường hợp này, chúng ta sẽ không cảm thấy bị ép buộc phải rời khỏi giường hoặc nếu đã rời khỏi giường thì ta sẽ đi uống nước chứ không phải đi tiểu. Tương tự, giả sử sirô có vị đắng thay vì vị ngọt, chúng ta có thể đã không chìm đắm trong những chiếc bánh nướng kèm sirô.

Thậm chí nếu chúng ta hoàn toàn không có BIS – nếu hành vi của chúng ta không chịu thưởng phạt bởi hệ thần kinh của mình – sẽ không có ai bảo ta phải làm gì khi thức dậy. Thực ra, nếu không có

BIS để thúc đẩy chúng ta, có lẽ chúng ta chỉ nằm bệt trên giường như một người trong cơn trầm cảm sâu.

Điều khoản thưởng phạt của BIS được định ra bởi hệ thần kinh của ta, bằng cách các neuron được thiết lập và lượng các hormone và chất truyền dẫn thần kinh có trong cơ thể ta. Thay đổi hệ thần kinh hoặc thành phần hóa học trong cơ thể thì bạn sẽ thay đổi luôn những điều cho ta cảm giác tồi tệ hoặc tốt đẹp. Ví dụ, thử rút hết chất dẫn truyền thần kinh serotonin ra khỏi cơ thể thì khả năng cảm thấy hưng phấn sẽ gặp sự cố; thực tế, chúng ta sẽ trượt dài trong cơn trầm cảm. Thử lấy đi testosterone của nam giới thì việc nhìn một người phụ nữ xinh đẹp sẽ không còn mang lại cảm xúc thoải mái như trước.

Mặc dù gene của chúng ta là yếu tố chủ chốt quyết định BIS nhưng những yếu tố khác cũng góp phần ảnh hưởng không nhỏ. Thực tế, mặc dù chúng ta có mã gene định sẵn trong suốt quãng đời của mình, BIS của chúng ta vẫn thay đổi theo thời gian. Một số những thay đổi này được "lập trình từ trước." Ví dụ, cấu tạo gene của chúng ta quyết định chúng ta sẽ đến thời điểm dậy thì ở một độ tuổi nhất định. Trong giai đoạn dậy thì, hormone của chúng ta thay đổi dẫn đến việc BIS cũng bị thay đổi; kết quả là những thứ làm cho ta cảm thấy thích khi cảm nhận, nếm, nhìn và ngửi cũng thay đổi theo. Những sự thay đổi khác của BIS không được lập trình trước theo cách này mà dựa vào trải nghiệm cuộc sống của ta. Giả sử như chúng ta bị ngã khi cưỡi ngựa, trừ khi chúng ta cưỡi trở lại ngay lập tức, bằng không, BIS sẽ mãi mãi bị thay đổi: chúng ta sẽ sinh ra một nỗi sợ với ngựa, và kết quả là thứ từng cho ta cảm giác rất tuyệt giờ lại mang lại cảm giác tồi tệ.

Đôi khi, điều làm ta cảm thấy tồi tệ thay đổi không phải bởi sự thay đổi trong BIS mà vì một thay đổi trong cơ thể ta. Giả sử như ta bị bong gân mắt cá chân, mặc dù BIS của ta trước đó thưởng ta một liều endorphin khi chạy bộ, nhưng giờ nó sẽ phạt ta khi ta chỉ cố gắng đi lại. Trong trường hợp này, không giống như lần ngã khỏi ngựa, không phải BIS thay đổi mà chính là cơ thể ta. Dù sao thì hãy lưu ý rằng BIS của ta cũng đã trừng phạt ta vì làm trẹo chân của mình trước cả khi bị bong gân rồi. Cũng vậy, trước khi ngã ngựa, BIS cũng không trừng phạt ta vì leo lên một con ngựa, nhưng sau cú ngã thì hình phạt được đặt ra. Cú ngã đó đã lập trình lại BIS của ta.

Để hiểu rõ hơn cách BIS bị chi phối bởi trải nghiệm cuộc sống, hãy xét đến thức ăn. Thức ăn cho ta khẩu vị và mùi hương theo một

cách nào đó nhờ vào hệ thần kinh thực vật, mùi vị đó ngon hay dở lại phụ thuộc vào BIS. Chẳng phải ngẫu nhiên mà những thứ độc hại thường có vị đắng, những vị tổ tiên trong chuỗi tiến hóa của ta có BIS được thiết lập rằng những cây chứa chất độc thường mang vị đắng khó chịu và hạn chế ăn những thứ đó. Những vị tổ tiên này có nhiều cơ hội sống sót hơn những vị tổ tiên không có BIS được thiết lập như vậy. Tương tự, chẳng phải ngẫu nhiên mà có những món khoái khẩu với chúng ta (hay chính xác hơn là khoái khẩu với tổ tiên chúng ta) như trái cây chín thường sẽ có vị ngọt thanh dễ chịu.

Sở thích về thức ăn được tạo ra bởi BIS thì không hề cố định. Trên thực tế, hãy xem xét cách những em bé hình thành sở thích ăn uống. Mặc dù chúng có thể ghét ăn những thứ đắng hoặc cay nhưng chúng có thể gặm mọi thứ. Chúng dường như dám ăn thử tất cả những thứ trong tầm tay và khiến cha mẹ phải luôn đề phòng, đảm bảo cây cảnh trong nhà và hóa chất độc hại ngoài tầm với của chúng. Mặc dù, đến tuổi chập chững biết đi, đa số sở thích ăn uống cũ sẽ hoàn toàn biến mất và chúng trở thành những người kén ăn nhất quả đất.

Sở thích ăn uống của chúng ta có thể thay đổi trong vài phút ngắn ngủi, đó là kết quả của những sự thay đổi ngầm của hệ thống bên trong chúng ta. Nhà tâm lý học Michel Cabanac đã làm một thí nghiệm với những người ăn kiêng, họ được yêu cầu ngửi sirô cam. Họ cảm thấy nó có mùi hương dễ chịu cho đến khi họ ăn vào một hợp chất glucose. Trong 15 phút, sirô cam không còn có mùi ngon lành nữa, sau 1 tiếng, nó lại trở thành thứ mùi khó chịu.[1]

---

[1] · *Cabanac, 1105.*

Chúng ta cũng được lập trình về mặt sinh học để sinh ra sự chán ghét đối với những thực phẩm có thể gây bệnh. Những sự chán ghét này đôi khi khá vô lý nhưng vẫn mang tính bắt buộc. Với điều này, nhà tâm lý học Robert Ornstein kể về câu chuyện của một nhà tâm lý đang ăn món thịt bò thăn phi lê với sốt béarnaise, món ưa thích của ông vào bữa tối, trước khi đến buổi opera với người vợ của mình, thì ông đột nhiên bị cảm. Kết quả của chuỗi dài sự kiện này là ông phát sinh một cảm giác chán ghét không phải với opera, không phải với người vợ và không phải với người đã lây bệnh cúm – vốn là căn nguyên của căn bệnh, mà là với món bò sốt béarnaise. Ornstein nói: "Khuynh hướng tạo ra sự liên quan giữa cơn buồn nôn và vị thức ăn trước đó mạnh đến mức nó phủ

quyết mọi lý lẽ."[1]

---

[1] *Ornstein, 69.*

Sở thích thức ăn ở chuột cũng có thể được thay đổi qua việc mắc chứng buồn nôn sau khi ăn thứ gì đó. Những nhà thí nghiệm để chuột thử chất tạo ngọt saccharin và rồi tiêm muối lithium vào, thứ tạo ra cảm giác buồn nôn. Những con chuột sau đó liền tránh xa saccharin. Đáng lưu ý, khi những nhà thí nghiệm để cho chuột thử saccharin và rồi cho chúng bị sốc điện, những con chuột lại không phát sinh sự chán ghét với saccharin.[2] Trong trường hợp này, cảm giác buồn nôn có thể lập trình lại BIS của chúng, nhưng cú sốc điện thì không thể.

---

[2] *Wagner, 78.*

Chúng ta hầu như không kiểm soát được sở thích ăn uống của mình. Một người thích vị thịt bò có thể nghĩ đó là món khoái khẩu do chính anh ta lựa chọn, nhưng đa phần anh ta thích nó bởi vì anh ta được nuôi dạy để thích nó. Nếu anh ta dành khoảng thời gian tuổi thơ của mình lớn lên ở Ấn Độ và trưởng thành trong một gia đình Hindu, khi lớn lên có thể sẽ cảm thấy buồn nôn với mùi thịt bò. Trái lại, người không thích mùi thịt bò có thể không phải ghét nó vì khẩu vị mà bởi vì một dấu ấn như Robert Ornstein đã gặp phải.

Như ta đã thấy, một vấn đề với hành vi phản xạ thuần nhất đó là nó không cho phép sự linh hoạt trong phản ứng của chúng ta với các kích thích từ môi trường. Trong khi đó, hành vi được xúc tác bởi động lực cho phép chúng ta phản ứng một cách linh hoạt với môi trường xung quanh: chúng ta có thể chọn cách phản ứng với một kích thích đang đến. Do đo, mặc dù sở hữu một BIS, chúng ta có quyền lựa chọn khá lớn trong việc quyết định nên ăn gì. Chúng ta có thể chọn trong số tất cả những thứ cho ta vị ngon, bởi vì BIS của ta được lập trình như vậy. Chúng ta cũng có thể chọn ăn thứ cho ta vị dở tệ, cũng lại bởi vì BIS được lập trình như vậy. Chúng ta làm thế để làm hài lòng một vị chủ nhà, để thắng một vụ cá cược, hay nếu trong tình huống cấp bách không có gì khác để ăn, chúng ta sẽ ăn để duy trì sự sống.

Bên cạnh việc cho phép chúng ta phản ứng linh hoạt với những kích thích, những ví dụ nêu trên cho thấy bản thân BIS của chúng

ta cũng linh hoạt theo cách nó luôn thay đổi điều kiện động lực của mình – những phần thưởng đã hứa và những hình phạt được đề ra. Hãy suy xét lại sở thích ăn uống của ta. Mặc dù BIS của ta quyết định những sở thích đó, nó cũng rất linh hoạt trong cách đưa ra quyết định. Đầu tiên, BIS được lập trình để sở thích ăn uống của chúng ta thay vì cố định từ lúc sinh ra lại phụ thuộc vào những thức ăn khi ta còn là một đứa trẻ. Và một khi những mùi vị này được xác lập, chúng có thể được tái thiết tạm thời qua quá trình tiêu hóa và tái thiết lập vĩnh viễn nếu chúng ta mắc bệnh sau khi ăn một loại thức ăn nào đó. Nếu việc sở hữu một BIS là một lợi thế bởi sự linh động mà nó cho phép thì việc sở hữu một BIS linh hoạt – những phần thưởng và hình phạt có thể được lập trình lại – còn tốt hơn thế nữa.

Những động vật ban đầu có lẽ đã có những BIS cố định trong suốt quãng đời, rồi sau đó phát sinh những BIS mới tốt hơn có thể thay đổi dựa trên độ tuổi của con vật. Trong thời kỳ đầu, những BIS đó sẽ đưa ra những hình phạt và những phần thưởng này, thời gian sau chúng lại đưa ra những hình thức thưởng phạt khác. Rồi lại có những BIS có thể được thay thế do trải nghiệm sống của con vật. Một con vật có thể không để ý đến giống loài khác cho đến khi một con thuộc giống loài tấn công nó. Cuộc tấn công có thể sẽ tái thiết lập BIS của con vật để trong tương lai nếu nó gặp một con thuộc giống loài tương tự tiến lại gần, nó sẽ trải qua cảm giác sợ hãi.

Ta nên biết rằng việc sở hữu một BIS có thể tái thiết lập cho phép quá trình học hỏi cơ bản diễn ra. Nếu một con vật tấn công một con vật khác và con vật bị tấn công có đủ năng lực trí não, nó có thể nhớ cuộc tấn công và tổng hợp thông tin từ đó. Nếu con vật bị tấn công có BIS được lập trình lại, BIS của nó có thể bị thay đổi bởi cuộc tấn công để con vật đó sẽ cảm thấy sợ hãi mỗi khi nó thấy một con vật nhìn trông giống như kẻ đã tấn công nó. Nó có thể không "nhớ" được cuộc tấn công trước đó và do đó không biết tại sao nó lại cảm thấy sợ hãi, nhưng nó cũng sẽ phản ứng trước sự hiện diện của con vật kia bằng cách chạy trốn. Theo nghĩa nào đó, con vật này đã học được từ việc bị tấn công.

Bằng cách xác định điều gì cho ta có cảm giác tuyệt vời và điều làm ta thấy tồi tệ, BIS có sức ảnh hưởng rất lớn đến những ham muốn mà ta phát sinh ra – chúng ta thường muốn những thứ tuyệt vời và tránh xa những thứ tồi tệ. Những ham muốn này được phản ánh trong hành vi của ta. Con đường ít truân chuyên nhất đó là hành xử theo cách thuận theo BIS của ta – cố giành được phần thưởng và tránh những hình phạt nó đưa ra.

Thực vậy, sự tương đồng trong hành vi con người có thể quy về sự tương đồng trong hệ thống động lực của họ, thứ mà họ bị chi phối. Nếu chúng ta đến thăm một doanh trại quân đội, chúng ta nhanh chóng nhận ra những binh sĩ mặc đồ giống nhau và kết thúc câu nói của họ bằng câu "Thưa chỉ huy." Đó chẳng phải là một sự trùng hợp mà là kết quả trực tiếp của việc hệ thống động lực được người huấn luyện áp đặt lên họ. Nếu chúng ta rời khỏi doanh trại và đến một nhà hàng đồ ăn nhanh gần đó, chúng ta sẽ nhận ra mặc dù nhân viên nhà hàng đều cư xử theo một cách giống nhau – họ ăn mặc và kết thúc bằng câu hỏi: "Bạn có muốn gọi thêm khoai tây chiên không?" nhưng họ hành xử khá khác biệt với những binh sĩ. Những nhân viên nhà hàng cư xử giống nhau bởi vì nhà hàng áp đặt hệ thống động lực lên họ và họ hành xử khác với binh sĩ bởi vì hệ thống động lực của họ khác với hệ thống của những binh sĩ.

Như đã thấy, cấu tạo gene của ta có ảnh hưởng rất lớn đến BIS. Bởi vì con người có cấu tạo gene giống nhau nên họ có BIS giống nhau và do đó thường cư xử theo cùng một lối giống nhau. Một binh sĩ và một nhân viên nhà hàng có thể cư xử khác nhau trong một số mặt nào đó, nhưng trong đa số lĩnh vực họ đều cư xử giống nhau; ví dụ, thường cả hai đều sẽ thích đồ ngọt, rượu, những lời tán thưởng, tình dục và họ đều ghét thức ăn đắng hoặc ôi thiu, không muốn bị trật chân, bị người khác mắng chửi và xa lánh.

Vào thế kỷ 20, những nhà khoa học xã hội phần đông đều bỏ qua lĩnh vực bản chất con người. Nhưng tôi xin phản biện rằng: bởi vì con người có những BIS giống nhau, chúng ta rõ ràng là có một bản tính chung. Thực vậy, người nào ngộ ra được những phần thưởng và hình phạt đưa ra bởi BIS của con người hay hiểu rõ được bản chất của con người có thể dễ dàng dự đoán được điều người khác sẽ làm trong nhiều trường hợp khác nhau. Tôi cũng xin nói rằng đó là một phần rất quan trọng bởi vì BIS của con người khác so với BIS của bò hay ngựa (bởi hệ thần kinh khác nhau, kết quả của sự khác biệt trong cấu trúc gene) nên bản tính của người khác với ngựa và bò.

Tôi xin nói thêm rằng giữa con người, bản chất nam khác với bản chất nữ. Bởi vì nội tiết tố của nam giới, và có lẽ cả cấu trúc não của họ, khác với phụ nữ, BIS của nam giới khác với phụ nữ; do đó, những gì mang lại cảm thấy tốt đẹp với một người đàn ông có thể không đem lại cảm giác tốt đẹp đối với một người phụ nữ, và ngược lại. Bởi vì mọi người có xu hướng làm những gì cho ta cảm giác tốt đẹp và tránh làm những gì ta cảm thấy tồi tệ, nam giới có xu hướng cư xử khác với phụ nữ. Đó là vì sự khác biệt trong BIS

của họ, tôi sẽ nói rằng (hầu hết) đàn ông bị hấp dẫn tình dục bởi phụ nữ và (hầu hết) phụ nữ bị hấp dẫn tình dục bởi đàn ông. Tôi cũng nghĩ rằng sự khác biệt trong BIS chịu trách nhiệm về sự khác biệt giới tính ở một mức độ đáng kể, bao gồm cả sự khác biệt trong cách chơi của trẻ em trai và trẻ em gái.

Lúc này, một số người có thể trách tôi vì đã bỏ qua yếu tố môi trường trong hành vi con người: không chỉ BIS của họ khiến đàn ông và phụ nữ hành xử theo cách của họ mà sự giáo dục họ nhận được cũng có một tác động lớn. Tôi hoàn toàn đồng ý với tuyên bố này. Thứ nhất, bởi vì chúng ta có BIS, chúng ta thường cân nhắc đến môi trường khi quyết định cách cư xử. Rốt cuộc, cho dù BIS khen thưởng hay trừng phạt đều được xác định bởi cách chúng ta tương tác với môi trường của mình ở mức độ nào đó. Vì vậy, vào một ngày lạnh giá, BIS có thể thưởng cho chúng ta vì đã *đứng trước* một ngọn lửa đang cháy bừng bừng nhưng trừng phạt chúng ta vì đã *đứng trong* ngọn lửa đó. Tôi cũng đồng ý rằng những tương tác trong quá khứ với môi trường có thể ảnh hưởng đến hành vi hiện tại của chúng ta. Điều này có thể xảy ra, như chúng ta đã thấy, khi bị ngã ngựa, hoặc bị ốm sau khi ăn một loại thực phẩm nào đó.

Tại sao các bé gái lại thích chơi búp bê? Tại sao những bé trai, thay vì chơi búp bê, lại thích chơi những trò chơi liên quan đến tranh đấu? Tôi cho rằng chúng làm như vậy phần lớn là do những phần thưởng được đưa ra bởi BIS. Đối với (hầu hết) các cô gái, chúng thấy thoải mái khi thực hiện những hành động chăm sóc, và chúng chơi với búp bê. Đối với (hầu hết) các chàng trai, chúng không cảm thấy thoải mái (hoặc không thoải mái như bé gái) khi thực hiện hành động chăm sóc, và vì vậy chúng không làm điều đó. Tuy nhiên, tôi cũng nghĩ có một xu hướng môi trường trong hành vi của trai và gái. Cụ thể, bên cạnh việc thưởng cho cô bé vì đã có hành động chăm sóc, BIS của một bé gái cũng sẽ thưởng cho bé vì đạt được sự tán đồng của người khác. Do đó, nếu những người xung quanh bé tán đồng việc bé chơi với búp bê, bé sẽ thấy vui gấp đôi, bé sẽ được thưởng cho việc có hành động chăm sóc và cả việc dành được sự khen ngợi của người khác.

Khi một bé gái được khen ngợi vì đã chơi búp bê, một hệ thống động lực bên ngoài được áp đặt lên hệ thống khuyến khích nội bộ mà tôi gọi là BIS. Nếu một bé gái đã tiếp xúc với một hệ thống khuyến khích bên ngoài khác, giả sử như bị cha mẹ đánh hơn là được ca ngợi vì đã chơi với búp bê, hành động của bé sẽ bị ảnh hưởng theo một cách khác. Phần thưởng mà bé nhận được (từ BIS) vì đã có hành động chăm sóc sẽ bị áp đảo bởi sự trừng phạt (từ cha

mẹ), và do đó bé sẽ cảm thấy tồi tệ khi chơi với búp bê và bé sẽ ít chơi búp bê hơn – ít nhất là khi bố mẹ cô bé còn ở đó để điều hành hệ thống khuyến khích bên ngoài. Nếu các trận đòn đủ tệ hại, nó có thể dẫn đến việc tái lập trình BIS của cô bé. Trong trường hợp này, ngay cả khi cô bé được cứu khỏi cha mẹ bạo hành, việc chơi đùa với búp bê sẽ không còn mang lại cảm giác dễ chịu nữa.

Không thể phủ nhận rằng hệ thống khuyến khích bên ngoài có thể định hình hành vi của chúng ta. Nhưng điều cần lưu ý khi xem xét các hệ thống này là chúng chỉ hiệu quả nếu chúng tính đến và khai thác BIS của một người (hoặc sinh vật). Giả sử một cô gái có một BIS rất bất thường, một BIS khiến việc đánh đập trở nên dễ chịu. Hành vi của cô ấy sẽ không bị thay đổi bởi hệ thống khuyến khích bên ngoài vừa mô tả. Thật vậy, nếu một sinh vật thiếu BIS và do đó không có gì cảm thấy tốt hay xấu đối với nó, các hệ thống khuyến khích bên ngoài có thể không ảnh hưởng đến hành vi của nó.

Chúng ta có thể tranh luận về việc liệu BIS của các bé gái có được lập trình "tự nhiên" để thưởng cho chúng vì đã có hành động chăm sóc hay không. (Tôi nghĩ là có, nhưng nhiều nhà nữ quyền sẽ không đồng ý). Chúng ta cũng có thể tranh luận về việc liệu các bé gái có bị tổn thương khi có cha mẹ cho phép hoặc khuyến khích chúng chơi với búp bê hay không. (Tôi nghĩ là không, nhưng một lần nữa, nhiều nhà nữ quyền sẽ không đồng ý). Tuy nhiên, điều không thể chối bỏ chính là việc một bé gái chơi với búp bê được quyết định bởi việc cô bé có cảm thấy thoải mái hay không ở một chừng mực nào đó. Vì thế, việc bé gái cảm thấy thế nào phụ thuộc phần lớn vào BIS của cô bé ấy, và khi các hệ thống thưởng phạt bên ngoài ảnh hưởng đến cảm giác của cô bé, cha mẹ bé làm điều đó bằng cách khai thác BIS của cô bé.

Con người mặc dù có một điểm chung bởi vì các BIS của họ giống nhau, sự khác biệt trong các BIS riêng lẻ sẽ gây ra sự khác biệt trong xu hướng hành vi lâu dài của các cá nhân, nói cách khác, sẽ gây ra sự khác biệt về tính cách.

Tại sao chúng ta cư xử như vậy? Tại sao chúng ta lại hướng ngoại hơn là hướng nội? Tại sao chúng ta hay tọc mạch hơn là thờ ơ? Tại sao chúng ta là người thích chăm sóc hơn là cạnh tranh? Điều gì quyết định các đặc điểm tính cách chúng ta? Ở một mức độ đáng kể, chúng ta không được quyền quyết định BIS xác định chúng cho chúng ta. Là những con người nhạy cảm, chúng ta muốn cảm thấy thoải mái và tránh xa cảm giác tồi tệ. Chúng ta có cá tính riêng vì chúng ta có xu hướng đi theo con đường ít đối nghịch

nhất đối với BIS của chúng ta. Nếu BIS khen thưởng chúng ta vì đã thu hút được sự chú ý của người khác, chúng ta có thể là người hướng ngoại, nhưng nếu BIS khiến chúng ta cảm thấy khó xử và đau đớn khi giao tiếp với người khác, chúng ta có thể là người nhút nhát. Nếu BIS thưởng cho chúng ta cảm giác hài lòng khi học được những điều mới, chúng ta có khả năng là người ham học hỏi; nhưng nếu không có được cảm giác như vậy, chúng ta có thể thờ ơ với việc tiếp thu kiến thức. Nếu BIS thưởng cho chúng ta cảm giác thỏa mãn khi giúp đỡ người khác, chúng ta có khả năng trở thành người thích chăm sóc, nhưng nếu BIS thưởng cho chúng ta cảm giác chiến thắng khi đánh bại người khác, chúng ta có khả năng trở thành những người thích cạnh tranh.

Như đã thấy trước đó, BIS của chúng ta có thể thay đổi theo thời gian. Một số thay đổi được lập trình trước và một số thay đổi khác là kết quả của kinh nghiệm sống. Khi BIS thay đổi, tính cách của chúng ta cũng có thể thay đổi theo. Ví dụ, sự khởi đầu của tuổi dậy thì làm thay đổi BIS bằng cách thay đổi các hormone có trong cơ thể, và bằng cách thay đổi BIS, nó sẽ thay đổi tính cách của chúng ta. Một đứa trẻ ngọt ngào ở tuổi lên 4 có thể là một thiếu niên hay hờn dỗi ở tuổi 14. Kinh nghiệm sống cũng có thể ảnh hưởng đến BIS và do đó thay đổi tính cách của chúng ta. Ví dụ, những đứa trẻ bị bạo hành sẽ có nhân cách khác với những đứa trẻ được sống bình thường.

Tương tự như vậy, bệnh tật có thể thiết lập lại BIS và do đó làm thay đổi nhân cách của chúng ta. Ví dụ, sự khởi phát của bệnh tâm thần phân liệt ở một người trưởng thành trẻ tuổi có thể gây ra sự thay đổi hoàn toàn về tính cách cá nhân của họ, và sự khởi phát của bệnh Alzheimer ở một người cao tuổi có thể làm mất đi bất kỳ tính cách nào mà họ có thể đã có. Đó cũng không hẳn là một thảm kịch. Nhà thần kinh học Oliver Sacks kể về một người phụ nữ 90 tuổi, vốn là người nhút nhát nhưng vào những năm cuối của tuổi 80, bà bắt đầu cười khúc khích, kể chuyện hài và tán chuyện với mọi người. Bạn bè bà nhận thấy điều này và rất lo lắng. Hóa ra, người phụ nữ mắc chứng bệnh Neurosyphilis và bệnh đã tái phát sau khi "nằm im" trong 79 năm. Căn bệnh này có thể dễ dàng điều trị, nhưng người phụ nữ không chắc mình muốn được điều trị – bà ấy thích là một người hướng ngoại. Giải pháp rất đơn giản: cho người phụ nữ dùng penicillin sẽ ngăn ngừa tổn thương não nhưng sẽ không chữa lành tổn thương đã gây ra.[1] Sacks cũng kể về một phụ nữ trong một thời gian ngắn đã thay đổi từ một nhà nghiên cứu hóa học khép nép thành một người chơi chữ bốc đồng và khôi hài, đầy châm biếm và những lời đùa cợt dí dóm. Nguyên nhân của sự thay đổi tính cách này là do một khối ung

thư biểu mô lớn trong não của cô ấy.[2]

---

[1] · *Sacks, 97–99.*

[2] · *Sacks, 97–111.*

Lưu ý rằng người phụ nữ này không chọn trở thành một người thích chơi chữ; cũng không phải vì vậy mà cậu bé 4 tuổi ngọt ngào chọn biến đổi thành một thiếu niên xấu tính. Tính cách của chúng ta phần lớn nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta, vì lý do đơn giản là BIS chịu trách nhiệm về tính cách phần lớn nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Người ham học hỏi không chọn tính tò mò: cô ấy cảm thấy rất vui khi học được những điều mới, và cô ấy chọn học hỏi. Người nhút nhát cũng không chọn nhút nhát. Thật vậy, người nhút nhát có thể ước mình mở lòng hơn, nhưng anh ta bất lực, chỉ bằng một hành động duy ý chí cũng không thể thay đổi sự thật rằng anh ta cảm thấy không thoải mái khi giao tiếp xã hội. Anh ta không thể đơn giản thức dậy vào một buổi sáng và quyết định rằng anh ta sẽ không còn ngại ngùng nữa, cũng như không thể thức dậy và quyết định rằng anh ta sẽ không còn cảm thấy đói khi không ăn gì cả.

Khi nói điều này, tôi không có ý rằng chúng ta không thể hành động ngược lại tính cách của chính mình. Rõ ràng chúng ta có thể. Chỉ là việc đó yêu cầu một nỗ lực rất lớn. Người nhút nhát có thể hành động như thể mình chẳng hề nhút nhát. Anh ta có thể đến một quán bar, tiếp cận những phụ nữ lạ mặt và đi hát karaoke, nhưng BIS sẽ trừng phạt anh ta trong suốt thời gian đó và trao cho anh ta rất ít phần thưởng, nên nỗ lực đó hẳn sẽ làm anh ta mệt mỏi. Tương tự như thế, người cởi mở có thể dành đêm thứ Bảy để đọc sách trong thư viện, nhưng chắc chắn anh ta sẽ rất khổ sở.

Về mặt nào đó, chúng ta bị mắc kẹt trong tính cách của mình. Hầu hết mọi người nhận ra điều này và chấp nhận tính cách mà họ bị mắc kẹt. Họ làm nhiều việc với tính cách đó nhất có thể – đó là thứ họ phải chung sống hoặc tránh bị xung đột.

Ngoài việc xác định tính cách của chúng ta, tôi nghĩ rằng BIS cũng chịu trách nhiệm cho những biến động ngắn ngủi trong phần tính cách mà chúng ta gọi là tâm trạng. Người ta cho rằng tâm trạng được tạo ra bởi những thay đổi thành phần hóa học trong não bộ, rồi sự thay đổi lại tiếp tục ảnh hưởng đến thứ cho ta cảm giác tốt và xấu. Ví dụ, hãy uống chút rượu và thành phần hóa học trong

não của bạn sẽ bị thay đổi tạm thời, làm kích hoạt một loại tâm trạng nào đó. Ở một số người, tâm trạng gây ra do rượu này cho họ cảm giác hưng phấn; trong khi đối với một số người khác thì mang lại cảm giác không mấy tốt đẹp.

Giả sử như khi chúng ta đang bị tâm trạng chi phối thì có ai đó bình luận về việc này. Khả năng đầu tiên của chúng ta là gạt đi lời khuyên của họ, bởi vì suy cho cùng, đồng ý với điều này tức là thừa nhận rằng hành vi hiện tại của chúng ta theo một nghĩa nào đó là đang thiếu tự chủ, và đó là điều mà hầu hết mọi người đều làm một cách miễn cưỡng. Tuy rằng trong thâm tâm, chúng ta công nhận sự thật trong những gì họ nói. Điều thú vị trong những trường hợp như vậy là việc chúng ta một khi đã nhận ra rằng tính khí của ta lúc đó không được tốt, nhưng việc vô hiệu hóa nó lại vô cùng khó khăn. Nếu là một tâm trạng là tốt, chúng ta đã không muốn vô hiệu hóa nó; nếu nó xấu, chúng ta sẽ thấy rằng cần một nỗ lực thực sự để có thể vui vẻ trở lại, hay chí ít là tỏ ra vui vẻ. Khi đang có tâm trạng xấu, không nhất thiết chúng ta phải gắt gỏng với những người khác. Chỉ là việc trở nên cáu kỉnh cho ta cảm giác thoải mái một cách kỳ lạ, và hành xử dịu dàng lúc đó chẳng hề dễ chịu chút nào. Con đường ít kháng cự nhất là tỏ ra cáu kỉnh và do đó, là con đường mà hầu hết mọi người đang có tâm trạng tồi tệ lựa chọn.

Trước khi đi sâu hơn vào cuộc thảo luận của tôi về BIS, hãy cho phép tôi làm rõ một điều: mặc dù tôi nghĩ rằng BIS định hình hành vi của chúng ta theo nhiều cách quan trọng, nhưng tôi không nói rằng hành vi của chúng ta được lập trình sẵn giống như hành vi của một chiếc máy vi tính. Máy vi tính phản hồi thế giới theo kiểu phản xạ hoàn toàn nhất định. Khi có một kích thích, chúng không được chọn cách phản ứng; ngược lại, chúng phải làm chính xác những gì mà chương trình của chúng yêu cầu.

Một số hành vi của chúng ta – chính xác hơn là hành vi phản xạ – được lập trình theo cách này. Ví dụ, khi nghe thấy một tiếng động lớn và bất ngờ, chúng ta sẽ giật mình. Chúng ta không có lựa chọn trong vấn đề này. Đặc biệt, chúng ta không có quyền lựa chọn phản ứng của bản thân đối với tiếng ồn. Tuy nhiên, hầu hết các hành vi của chúng ta không được lập trình theo cách đó. Giả sử, một bác sĩ sắp tiêm cho chúng ta, ta không thể chọn liệu việc tiêm có đau không, bởi vì chúng ta có BIS, bị tiêm hẳn sẽ phải đau. Tuy nhiên, chúng ta có thể lựa chọn phản ứng của bản thân đối với cơn đau: có thể ngồi yên khi kim đâm vào da hoặc có thể rút tay lại.

Mặc dù BIS cung cấp cho chúng ta động lực để cư xử và không cư xử theo một số cách nhất định, chúng ta vẫn có khả năng bỏ qua những động lực này. Ví dụ, BIS sẽ thưởng cho chúng ta cảm giác cực khoái nếu quan hệ tình dục, nhưng chúng ta có thể chọn sống độc thân – miễn là có thể đối phó với cảm giác thèm muốn mà BIS tạo ra khi ta kiềm chế ham muốn tình dục. Và BIS sẽ trừng phạt chúng ta bằng cơn đói nếu bỏ lỡ bữa ăn, nhưng ta có thể chọn bỏ bữa trưa. Nói cách khác, chúng ta có thể điều chỉnh hệ thống thưởng phạt sinh học của mình.

Điều này cũng đúng với các hệ thống thưởng phạt phi sinh học. Ví dụ, hệ thống thưởng phạt tại nơi làm việc có tính chất cưỡng chế, tuy nhiên, những người chịu sự điều chỉnh của chúng vẫn giữ được quyền tự do. Nhân viên có thể thờ ơ với hệ thống thưởng phạt của công ty, mặc dù làm như vậy sẽ cản trở triển vọng nghề nghiệp của họ. Tương tự như vậy, những người lính trong trại huấn luyện không cần phải kết thúc mỗi câu bằng "Thưa chỉ huy". Thay vào đó họ có thể sử dụng "Đồ đầu to". Họ sẽ phải trả giá đắt để làm như vậy, nhưng họ vẫn có thể làm được.

Chúng ta chọn bỏ qua BIS của mình, có nghĩa là chúng ta đang sử dụng sai khả năng lựa chọn. Cũng không có gì quá lạ lẫm khi chúng ta sử dụng sai di sản tiến hóa của mình theo cách này. Hãy xem xét khả năng nghe của chúng ta: chúng ta đã phát triển khả năng này để có thể phát hiện những kẻ săn mồi, nhưng thay vào đó chúng ta sử dụng nó để nghe nhạc. Chúng ta đã phát triển một chiếc mũi để có thể ngửi thấy mùi thức ăn tốt hơn; ngoài việc sử dụng nó cho mục đích này, chúng ta sử dụng nó để giữ mắt kính của mình, một công dụng mà sự tiến hóa hoàn toàn không lường trước được. Không có gì sai với kiểu sử dụng sai mục đích này. Thật vậy, trong Phần 3 của cuốn sách này, tôi sẽ đề xuất rằng: bằng cách sử dụng sai một cách có ý thức khả năng lựa chọn của chúng ta, bằng cách bỏ qua một số phần thưởng và hình phạt của BIS, trong chừng mực nào đó, chúng ta có thể mang lại ý nghĩa cuộc sống cho chính mình.

Các nhà tâm lý học tranh luận về việc liệu hành vi của con người có "cố định" hay không. Theo một nghĩa của từ cố định, điều đó là không thể chối cãi. Hầu hết "hệ thống điện" của chúng ta ở dạng tế bào thần kinh có thể được nhìn thấy qua kính hiển vi. Phần còn lại của hệ thống điện ở dạng hóa chất, bao gồm chất dẫn truyền thần kinh và hormone, không thể nhìn thấy nhưng vẫn có thể phát hiện được. Hành vi của chúng ta được xác định bởi những gì xảy ra trong hệ thống điện này.

Mối liên hệ giữa thần kinh và hành vi tốt nhất nên nghiên cứu ở động vật đơn giản. Hãy xem xét loài giun đũa Caenorhabditis elegans, chúng có hệ thần kinh chỉ có 302 tế bào. Các nhà khoa học đã sử dụng nó để chứng minh mối liên hệ giữa hệ thống thần kinh và hành vi. Ví dụ, họ đã sử dụng tia laser dẫn đường bằng kính hiển vi để xem sự phá hủy một tế bào thần kinh ảnh hưởng đến hành vi của một con giun như thế nào.[1] Hệ thống dây thần kinh của con người, tất nhiên, phức tạp hơn nhiều so với loài giun tròn, nhưng tất cả các hành vi của chúng ta vẫn có thể được giải thích theo hướng cấu trúc hệ thần kinh. Thật vậy, trong phạm vi mà môi trường định hình hành vi của chúng ta, nó làm được điều đó bằng cách tác động lên hệ thần kinh. Nếu chúng ta hiểu rõ về hệ thống dây thần kinh của mình (điều này có lẽ không thể xảy ra), chúng ta có thể dự đoán chính xác cách con người sẽ phản ứng với các kích thích khác nhau và các lựa chọn mà họ sẽ thực hiện trong các trường hợp khác nhau.

---

1. Clark và Grunstein, 67.

Với luận điểm này, ai đó có thể phản đối rằng nếu các lựa chọn mà chúng ta đưa ra được xác định bởi hệ thống dây thần kinh của chúng ta, thì chúng thực sự không phải là lựa chọn. Ta có thể cảm thấy như thể chúng ta đang đưa ra những lựa chọn, nhưng đây chỉ là một ảo tưởng: thứ "lựa chọn" mà chúng ta buộc phải thực hiện thì không phải là một lựa chọn thực sự, cho dù nguyên nhân là do hệ thần kinh của chúng ta hoặc do điều gì đi nữa.

Ở đây tôi sẽ không cố gắng trả lời câu hỏi muôn thuở về việc liệu con người có tự do ý chí hay không. Chỉ xin nói rằng tôi hoàn toàn nghiêng về lời của triết gia David Hume: trái ngược với quan điểm phổ biến, lời khẳng định rằng các lựa chọn của chúng ta được quyết định theo quy luật nhân quả thì cũng đồng nghĩa với tuyên bố chúng ta có ý chí tự do. Đối với Hume, một lựa chọn được đưa ra một cách tự do nếu lúc đưa ra lựa chọn, chúng ta cảm thấy rằng mình có những lựa chọn thay thế rộng mở và có thể chọn trong số chúng. Mặc dù hệ thống thần kinh của chúng ta quyết định các lựa chọn mà chúng ta đưa ra, nhưng chúng chỉ tự do khi được thực hiện với một quá trình lựa chọn thích đáng.

Tôi tin rằng những lựa chọn chúng ta đưa ra được xác định theo quan hệ nhân quả. Các định luật vật lý không chỉ dừng lại ở hộp sọ của chúng ta. Những gì xảy ra trong đầu chúng ta cũng tuân theo những quy luật này giống như những gì xảy ra bên trong máy

tính, và những gì xảy ra bên trong đầu chúng ta sẽ quyết định những lựa chọn mà chúng ta đưa ra. Đồng thời, rõ ràng là chúng ta có khả năng "lựa chọn", thực sự, đó là một khả năng mà chúng ta thực hiện gần như không ngừng khi tỉnh táo. Rõ ràng, quá trình chúng ta đưa ra lựa chọn khác với quá trình mà máy tính "đưa ra lựa chọn".

Điểm mấu chốt của việc có một BIS, như chúng ta đã thấy, đó là nó cho phép chúng ta vượt qua những hành vi phản xạ được lập trình sẵn và những giới hạn của chúng. Đó là lý do những kỹ sư được mô tả trong chương trước cung cấp cho con gà mái một khả năng lập luận, nếu không, con gà mái không thể xem xét những hành động phù hợp và chọn đúng một hành động để thực hiện. Ở mức độ động lực cao hơn, một sinh vật không chỉ có khả năng chọn trong danh sách các hành động khả thi mà còn có khả năng nghĩ ra các hành động khác để thêm vào danh sách.

Tương tự máy vi tính, con người được lập trình một cách cố định, nhưng điểm khác biệt là chúng ta được thúc đẩy bởi động lực. Quá trình của động lực đòi hỏi khả năng đưa ra lựa chọn, ngay cả khi khả năng này theo nghĩa nào đó là một ảo tưởng. Chúng ta phản ứng với các kích thích không phải theo cách phản xạ mà bằng cách đưa ra những cách phản ứng khả thi và lựa chọn trong số chúng. Khi quyết định lựa chọn nào, chúng ta lại xét đến chuyện BIS của chúng ta sẽ khen thưởng hay trừng phạt ta khi đưa ra một lựa chọn cụ thể, và chúng ta thường sẽ quan tâm không chỉ đến phần thưởng và hình phạt tức thời mà còn về cách chúng ta sẽ được thưởng và phạt trong dài hạn. Ví dụ, chúng ta có thể đưa ra một lựa chọn để chịu một số cơn đau tức thời (chẳng hạn tiêm ngừa bệnh cúm) nhưng lại giảm bớt khả năng phải gánh chịu cơn đau đáng kể (do một cơn cúm mang lại) trong tương lai.

Có được khả năng lựa chọn là một phần của việc có khả năng ham muốn. Những động vật chỉ dựa vào phản xạ thuần túy thôi không cần phải đưa ra lựa chọn. Và có khả năng khao khát có thể là một phần của một thỏa thuận trọn gói: những con vật có được khả năng này cũng đã được cấy ghép với một hệ thống thưởng phạt sinh học khiến một số thứ trở nên đáng mơ ước và những thứ khác thì không. Nói cách khác, khả năng lựa chọn luôn đi cùng những thứ đính kèm thế này: chúng ta có thể chọn thứ ta muốn, nhưng được lập trình để nghĩ về những thứ ta muốn hơn thứ khác. Vì thế, chúng ta theo nghĩa nào đó bị buộc phải đưa ra những quyết định này hơn là những quyết định khác.

Điều đó giống như chúng ta mặc cả với Đấng tạo hóa đã sinh ra

chuỗi tiến hóa. Ông ấy sẵn sàng cấp cho chúng ta (qua một quá trình chọn lọc tự nhiên) khả năng để ham muốn, nhưng chỉ khi chúng ta đồng ý để ông ấy cấy vào trong mình một hệ thống thưởng phạt để dẫn dắt mong muốn của chúng ta, ông ấy mới có thể hoàn thành mục tiêu của mình – đó là giúp chúng ta tồn tại và sinh sản. Tuy nhiên, trên thực tế, chúng ta đã không tham gia vào bất kỳ cuộc mặc cả nào; thay vào đó, thỏa thuận trọn gói này đã bị ép buộc đối với chúng ta. Và nếu Đấng tạo hóa hỏi liệu ta có đồng ý với cuộc trao đổi này hay không, thì chúng ta có thể nói gì? Chắc chắn không thể nói rằng chúng ta thích cuộc trao đổi khác bởi nếu thiếu khả năng muốn, ta cũng không thể thích bất cứ điều gì.

Người ta thuyết phục chúng ta rằng khi Adam và Eve hiểu biết về điều thiện và điều ác chính là lúc nhân loại sụp đổ. Lần đầu tiên họ nhìn nhau trong trạng thái khỏa thân. Để trừng phạt, Đức Chúa Trời tuyên bố rằng kể từ đó, Eve sẽ phải chịu đau đớn khi sinh nở và Adam sẽ phải làm việc để kiếm ăn. Họ đã bị đuổi ra khỏi Vườn Địa Đàng, và chúng ta, con cháu của họ, đã phải thừa hưởng di sản khổ nhọc của họ.

Tôi muốn góp ý một chút, điều tương tự như thế có thể xảy ra khi động vật có được khả năng ham muốn. Cùng với khả năng này là sự xáo trộn trong cảm xúc và khả năng phải chịu đau đớn và đau khổ. Hơn nữa, khi ham muốn nảy sinh trong động vật – như ham muốn ăn uống hay giao hợp – chúng cảm thấy buộc phải làm việc để thỏa mãn những ham muốn đó. Và bởi vì khả năng ham muốn đã được di truyền vào chúng, tình trạng của chúng được truyền sang thế hệ con cháu. Con người chúng ta tiếp tục phải trả giá cho việc tổ tiên của chúng ta đã đạt được khả năng mong cầu.

PHẦN 3

GIẢI QUYẾT NHỮNG HAM MUỐN CỦA CHÚNG TA

Mỗi cá nhân đều mang trên mình dấu ấn của thân phận con người.

—Michel de Montaigne

8

Thân phận con người

Như đã thấy, chúng ta buộc phải sống theo một hệ thống động lực. Hệ thống đó – tôi gọi nó là hệ thống động lực sinh học hay gọi tắt là BIS – được cài đặt trong chúng ta. Vì nó mà một số điều chẳng hạn như quan hệ tình dục cho ta cảm giác thật tuyệt vời, và những thứ khác chẳng hạn như bị bỏng làm ta cảm thấy tồi tệ. Chúng ta vẫn được phép giữ lại khả năng chống lại BIS của mình: ví dụ, chúng ta có thể hành động trái với các phần thưởng của nó và cố tình làm bỏng chính mình, và chúng ta có thể kiềm chế quan hệ tình dục. Tuy nhiên, sự kháng cự như vậy đi kèm với một cái giá phải trả. Ta cần phải có ý chí mạnh mẽ để từ chối những phần thưởng được BIS treo lơ lửng trước mặt và thậm chí phải có ý chí sắt đá hơn để tự nguyện chịu các hình phạt của nó.

BIS đã được áp đặt cho chúng ta mà không được chúng ta đồng ý. Điều này có thể tạm chấp nhận nếu thế lực chịu trách nhiệm về sự áp đặt có tính cách nhân từ và nghĩ đến lợi ích của chúng ta khi đưa ra những quy tắc thưởng phạt của BIS. Đặc biệt, mọi chuyện sẽ êm đẹp nếu thế lực này làm tất cả những gì có thể để đảm bảo rằng chúng ta có cuộc sống hạnh phúc và đầy ý nghĩa. Nhưng không phải như vậy. Thế lực được đề cập đến, cụ thể chính là quá trình chọn lọc tự nhiên, hầu như chẳng quan tâm đến việc liệu chúng ta có hạnh phúc và cảm thấy cuộc sống có ý nghĩa hay không. Điều nó quan tâm là chúng ta sống sót và sinh sản. Miễn là cảm giác bất hạnh và vô vọng của ta không làm giảm cơ hội sống sót và sinh sản của chính mình, bất chấp những cảm xúc này, miễn là chúng ta thực hiện các bước cần thiết để sống sót và quan

hệ tình dục – quá trình lựa chọn tự nhiên thờ ơ với mọi thứ còn lại.

Thật vậy, nhờ quá khứ tiến hóa, chúng ta được lập trình để cảm thấy không hài lòng với hoàn cảnh của mình, bất kể đó là gì. Một người ban đầu hài lòng với những gì anh ta có – người đã dành cả ngày nằm dài trên thảo nguyên châu Phi nghĩ về cuộc sống tốt đẹp như thế nào – ít có khả năng sống sót và sinh sản hơn người hàng xóm đã dành mọi khoảnh khắc thức dậy để cố gắng cải thiện điều kiện sống của mình. Chúng ta, hậu duệ tiến hóa của những con người này, đã thừa hưởng khuynh hướng đó đối với sự không hài lòng. Dù chúng ta sở hữu một số thứ thì BIS vẫn sẽ khiến chúng ta không ngừng muốn hành động và thay đổi nhiều hơn.

Tóm lại, đây là thân phận của con người: bởi vì chúng ta có BIS, chúng ta buộc phải sống dưới một hệ thống thưởng phạt mà chúng ta không nghĩ ra, chúng ta không thể trốn thoát, và những động lực của nó chẳng những không hề được tính toán để khiến chúng ta có một cuộc sống hạnh phúc và ý nghĩa, mà chúng còn khiến ta cảm thấy bất mãn nếu ta phản ứng lại với chúng.

Thực ra, nói rằng chúng ta buộc phải sống dưới một hệ thống thưởng phạt có sẵn là một lời nói quá. Suy cho cùng, chúng ta có thể tác động vào hệ thống BIS của mình. Đặc biệt, chúng ta có thể thay đổi thành phần hóa học của não và từ đó thay đổi BIS. Uống rượu có thể thay đổi định nghĩa cảm giác tốt và xấu đối với chúng ta trong vài giờ. Các loại thuốc như Prozac làm thay đổi mức độ dẫn truyền thần kinh trong não của con người và do đó làm thay đổi BIS của họ. Thuốc an thần gây trở ngại cho khả năng BIS trừng phạt chúng ta bằng những cảm giác lo lắng, khó chịu. Chúng ta cũng có thể thay đổi hoạt động của BIS bằng cách thúc đẩy quá trình sản xuất hormone của mình. Nam giới không kiểm soát được ham muốn tình dục có thể sử dụng một loại thuốc như DepoProvera. BIS của anh ta, thứ trước đây trao huân chương cho anh ta mỗi khi quan hệ tình dục, bây giờ sẽ trở nên im lặng một cách lạ thường.

Khi y học tiến bộ, thông qua sự kết hợp giữa thuốc và phẫu thuật, một ngày nào đó chúng ta có thể thay đổi BIS của chính mình một cách an toàn, hiệu quả và lâu dài. Chúng ta có thể xác định cụ thể những gì BIS sẽ thưởng và không thưởng cho chúng ta – nói cách khác, chọn thứ sẽ cho ta cảm thấy tốt đẹp và tồi tệ. Khả năng thay đổi BIS dẫn đến một câu hỏi giả thuyết thú vị: nếu có thể thiết kế lại BIS của mình, chúng ta nên sử dụng quyền năng này như thế nào?

Ban đầu người ta có thể đề xuất rằng nên sửa đổi BIS của mình bằng cách loại bỏ khả năng cảm thấy tệ và nâng cao khả năng cảm thấy tốt. Tại sao ta không thể trải nghiệm cảm giác chiến thắng khi bước ra khỏi giường mỗi sáng? Tại sao ta không trải nghiệm cơn cực khoái mỗi khi chúng ta hít vào? (Hãy thử tưởng tượng điều này: với mỗi lần thở ra, bạn lại cảm thấy một tiếng rên nhỏ của sự sung sướng). Hoặc tại sao không liên tục trải nghiệm cảm giác cực khoái? Điều này nghe có vẻ là một ý tưởng tuyệt vời, nhưng cần lưu ý rằng BIS hiện tại của chúng ta thưởng cho hành vi làm tăng cơ hội sống sót và sinh sản của chúng ta (hay nói đúng hơn là tăng cơ hội sống sót và sinh sản của tổ tiên tiến hóa của chúng ta) và nó trừng phạt hành vi làm giảm cơ hội đó. Do đó, việc thay đổi BIS sẽ ảnh hưởng đến khả năng tồn tại và sinh sản của chúng ta.

Sau đó, giả sử rằng chúng ta chuyển đổi BIS hiện tại của mình thành một BIS luôn cho ta cảm giác tốt đẹp. Một người nào đó gắn chặt với cảm giác cực khoái liên tục có lẽ sẽ chỉ nằm đó trong sự sung sướng, cảm thấy không cần ăn uống hay thậm chí hít thở, và anh ta sẽ sớm bỏ mạng. Điều này đưa chúng ta đến một đề xuất cấp tiến khác: thay vì thay đổi BIS, tại sao không loại bỏ nó hoàn toàn? Con người mà phải chịu những phần thưởng và hình phạt của BIS thì không thực sự tự do.

BIS là một bạo chúa vô hình, hắn luôn ép buộc chúng ta phải thực hiện mệnh lệnh của hắn. Bằng cách loại bỏ BIS, chúng ta có thể lật đổ tên bạo chúa này và sống cuộc sống mà chúng ta lựa chọn. Đề xuất này nghe có vẻ hấp dẫn – giải phóng nhân loại bằng cách loại bỏ BIS – nhưng suy nghĩ sâu hơn cho thấy những hạn chế của cuộc sống mà không có BIS. Như chúng ta đã thấy trong Chương 4, ham muốn của chúng ta có nguồn gốc từ cảm xúc và lý trí. Cảm xúc của chúng ta rất giỏi trong việc hình thành thứ tôi gọi là những tham vọng khoái lạc: chúng thúc đẩy chúng ta tìm kiếm những gì làm ta cảm thấy tốt đẹp và tránh những gì làm ta cảm thấy tồi tệ. Trí tuệ của chúng ta dành phần lớn thời gian để tạo ra những mong muốn cụ thể, việc hoàn thành chúng sẽ dẫn đến việc thỏa mãn những mong muốn do cảm xúc tạo ra. Tuy nhiên, nếu không có BIS, sẽ không có thứ gì làm cho ta cảm thấy tốt hay xấu nữa, và cảm xúc của chúng ta sẽ cạn kiệt vì nó là cội nguồn của mọi ham muốn. Nếu không có những ham muốn khoái lạc được tạo ra bởi cảm xúc, trí tuệ của chúng ta thấy nó không cần phải làm gì nhiều cả. Tất cả những gì còn lại sẽ là những ý muốn vô thưởng vô phạt được hình thành bởi trí tuệ của chúng ta, chẳng hạn như ý muốn tặc lưỡi của tôi. Nhưng như ta đã thấy, những ý muốn này nói chung chỉ là những ý muốn yếu ớt.

Vậy hãy tưởng tượng bản thân không còn BIS như hiện tại. Chúng ta có muốn ăn không?

Sẽ không có phần thưởng nào (hương vị dễ chịu và cảm giác no nê) cho việc làm đó và không có hình phạt (cơn đói) cho việc nhịn ăn. Chúng ta có muốn sinh sản không? Hoạt động tình dục sẽ không tốt cũng không xấu, và nó sẽ không kết thúc bằng một cơn cực khoái. Chúng ta cũng sẽ không hứng thú gì với con cái của mình. Là những con người có lý trí, chúng ta có thể nghĩ rằng sẽ thực hiện các bước để đảm bảo chúng ta tồn tại và sinh sản, nhưng tại sao lại phải tồn tại và sinh sản? Động lực gì khiến ta phải làm vậy? Tại sao cứ sống trong một thế giới mà sống không có phần thưởng nào? Con người mà không có BIS sẽ giống một người trầm cảm: dành cả ngày để nằm trên giường. Hoặc con người không có BIS sẽ giống như một nhân vật phản diện đầy trí tuệ trong một cuốn tiểu thuyết ảm đạm của Nga: sẽ ra khỏi giường chỉ để tự hỏi mục đích sống là gì.

Chúng ta có thể không thích có một BIS do tự nhiên áp đặt lên mình. Chúng ta có thể không thích phải đối phó với một BIS; có thể không thích cách BIS thúc giục ta làm những việc mặc dù có lợi cho sự sống sót và sinh sản, nhưng lại không mang lại lợi lạc gì cho hạnh phúc. Nhưng cuộc sống không có BIS hẳn là sẽ còn tồi tệ hơn cuộc sống có BIS.

Thay vì suy nghĩ về các cách để thay đổi BIS, chúng ta hãy thực tế và suy nghĩ về cách tốt nhất để sống với BIS hiện tại của mình.

Có ba lựa chọn trong việc xử lý BIS. Chúng ta có thể trở thành những người theo chủ nghĩa khoái lạc: coi BIS của mình như một thực tế của cuộc sống và dành cả ngày để tìm kiếm thú vui cho nó và tránh những hình phạt mà nó đặt ra. Hoặc có thể trở thành những người khổ hạnh và đấu tranh chống lại BIS. Nếu điều gì đó làm ta cảm thấy thoải mái, chúng ta có thể từ chối làm điều đó, và nếu điều gì đó làm ta cảm thấy tồi tệ, chúng ta có thể mở rộng vòng tay chào đón chúng.

Phương án cuối cùng, chúng ta có thể đi con đường trung đạo giữa chủ nghĩa khoái lạc và chủ nghĩa khổ hạnh. Chúng ta có thể lập kế hoạch của riêng mình để sống theo kế hoạch do BIS đề ra. Đôi khi, sống thuận theo kế hoạch của mình sẽ giúp chúng ta nhận được phần thưởng từ BIS. Khi điều này xảy ra, chúng ta sẽ vui vẻ chấp nhận chúng. Trong trường hợp khác, sống theo kế hoạch của chính mình đồng nghĩa với việc từ bỏ phần thưởng do BIS đưa ra hoặc thậm chí tệ hơn, trở thành nạn nhân của các hình

phạt của nó. Chúng ta sẵn sàng trả cái giá này vì biết rằng không có cách nào để tránh né điều đó, nếu mục tiêu của chúng ta là có một cuộc sống ý nghĩa nhất có thể, đồng hành với sự tồn tại của BIS trong chúng ta.

Xin nói thêm, tùy chọn thứ ba này là lời dạy mà Đức Phật đã khuyên răn, không phải vì Ngài nghĩ về BIS. Đức Phật từng sống trong khoái lạc giữa cung điện nguy nga của cha mình nhưng Ngài thấy điều đó không đem đến cho Ngài lợi lạc. Ngài rời khỏi cung điện và thực hành khổ hạnh nghiêm ngặt, "quyết tâm hành xác và đàn áp những dục vọng tự nhiên."[1] Sau sáu năm thực hành điều này, Đức Phật nhận ra sự vô ích của việc chiến đấu với BIS của mình vào mọi lúc và từ bỏ khổ hạnh để đi theo cái mà Ngài gọi là con đường trung đạo.

---

1. Carus, 34.

Để thực hành khổ hạnh, chúng ta cần phải làm chủ hoàn toàn mong muốn của mình, đó là cách duy nhất để có thể liên tục bỏ qua các phần thưởng mà BIS đưa ra. Để thực hành chủ nghĩa khoái lạc, chúng ta không cần phải làm chủ dục vọng của chúng ta, mà chỉ cần nghe theo BIS của mình và làm theo mệnh lệnh của nó. Để đi theo con đường trung đạo, ngược lại, chúng ta cần làm chủ được đáng kể nhưng không cần phải hoàn toàn những ham muốn của mình, công việc của chúng ta sẽ khó khăn hơn so với người theo chủ nghĩa khoái lạc nhưng dễ dàng hơn so với người theo con đường khổ hạnh.

Nếu chúng ta muốn làm chủ được dục vọng của mình ở một mức độ đáng kể, điều quan trọng là hiểu được cách tham vọng hoạt động. Nếu cuốn sách hoàn thành sứ mệnh của mình thì người đọc có thể sẽ đạt được sự hiểu biết này. Nhưng điều dễ thấy đó là sự hiểu biết này sẽ không thể giúp chúng ta làm chủ ham muốn. Trên thực tế, sự hiểu biết về ham muốn ban đầu có thể đem lại cho người ta sự thất vọng to lớn. Khi tôi dạy một khóa học tại trường đại học về chủ đề dục vọng, một sinh viên đã bày tỏ sự thất vọng bằng những lời sau: "Vâng, thầy đã thuyết phục được em. Em có một cái đầu đầy những ham muốn mà em không hề có quyền lựa chọn. Em bị giam cầm bởi quá trình tiến hóa trong quá khứ. Sẽ tốt hơn nếu em có thể làm chủ những ham muốn của mình. Thừa nhận điều này thật dễ dàng, còn thực hiện thì khó khăn làm sao."

Tôi hiểu những khó khăn mà nữ sinh này gặp phải. Nhờ nghiên cứu của mình, tôi đã nhận thức sâu sắc hơn về quá trình mà ham muốn hình thành trong tôi. Tôi biết điều gì về quá trình tiến hóa của mình đã khiến tôi hình thành một tham muốn cụ thể và thậm chí tôi có thể suy đoán về những gì diễn ra trong não khi tôi tạo ra nó.

Tuy nhiên, tất cả những kiến thức này không ngăn cản tôi hình thành những ham muốn bất hảo. Thật vậy, sự hiểu biết đó còn khiến sự phát sinh của ham muốn trở nên khó chịu hơn nhiều. Khi một người lạ xúc phạm tôi, tôi tức giận và muốn cho anh ta một bài học, mặc dù tôi biết mình sẽ không bao giờ gặp anh ta một lần nữa. "Điều này thật ngu ngốc!" tôi nói với bản thân mình, nhưng cơn giận vẫn tồn tại. Một ngày sau, tôi vẫn suy nghĩ về những điều tôi muốn nói với người này. "Điều này thực sự, thực sự ngu ngốc!" tôi tự nhủ, nhưng những suy nghĩ phiền phức vẫn tiếp tục hành hạ tôi.

Điều mà sinh viên nói trên tìm kiếm, điều tôi tìm kiếm và điều mà một độc giả ôm hy vọng thành công trong việc thực hành con đường trung đạo cũng sẽ tìm kiếm, đó là lời khuyên về cách làm chủ ham muốn. Do đó, trong bốn chương tiếp theo, chúng ta hãy chuyển sự chú ý của mình vào một số lời khuyên đã được đưa ra trong nhiều thiên niên kỷ và trên khắp các nền văn hóa về cách chúng ta có thể có một cuộc sống hạnh phúc và ý nghĩa bằng cách kiểm soát ham muốn của chính mình. Trong hai chương đầu, tôi nói về lời khuyên tôn giáo, trong chương thứ ba, tôi mô tả lời khuyên triết học, và trong chương thứ tư, tôi cho rằng điều tốt nhất có thể được mô tả là lời khuyên của người lập dị: những người đưa ra lời khuyên này đã không dựa vào khuôn khổ tôn giáo hoặc hệ thống triết học, nhưng lời khuyên của họ vẫn đáng để xem xét.

Khi giải thích những lời khuyên về việc đối phó với ham muốn, người ta không thể tránh khỏi gặp phải các vấn đề về diễn dịch. Ví dụ, khi tôi nói chuyện về lời khuyên của Phật giáo liên quan đến ham muốn, tôi đang nói đơn giản hóa đi nhiều. Có rất nhiều cách kiến giải về cùng một chủ đề trong Phật giáo, và chúng khác nhau về các chi tiết trong giáo lý của Đức Phật về vấn đề ham muốn. (Và khi nói đến Thiền tông, câu hỏi ở đây không phải là cách kiến giải nào mới là chính xác mà là liệu có bất kỳ kiến giải nào là chính xác hay không – liệu Thiền có nên được diễn giải bằng lời lẽ thông thường hay không). Tương tự như vậy, khi tôi nói về lời khuyên của triết gia khắc kỷ Epictetus về vấn đề tham vọng, trên thực tế,

tôi đang nói về cách giải thích của tôi về lời khuyên của ông ấy; các học sinh khác nhau của Chủ nghĩa Khắc kỷ sẽ tìm thấy thông điệp khác nhau trong tác phẩm của ông. Tôi không cố đưa ra lời kết luận cuối cùng và đanh thép trong bất kỳ lĩnh vực nào mà tôi xem xét.

> Hãy thỏa mãn những nhu cầu của cuộc sống giống như loài bướm hút nhụy hoa, chẳng hề tổn hại đến hương sắc của đóa hoa kia.
>
> — *Đức Phật*

9

Lời khuyên từ tôn giáo

Hầu như mọi tôn giáo đều yêu cầu các tín đồ kiềm chế ham muốn của mình, và gần như mọi tôn giáo đều đưa ra lời khuyên về cách kiểm soát ham muốn. Họ có thể khuyến khích một lối sống nào đó ít có khả năng gây ra những ham muốn không lành mạnh, hoặc có thể động viên các tín đồ hãy cầu nguyện hoặc thiền định để vượt qua những ham muốn đó.

Những ai gia nhập một tôn giáo thường được thúc đẩy bởi ham muốn. Một số người tham gia vì họ muốn khiến cho khoảng thời gian của họ trên thế gian này trở nên dễ chịu hơn. Họ có thể tìm kiếm sự an ủi tâm linh, muốn nhận được sự chấp nhận xã hội từ những người hàng xóm của họ, hay mơ mộng về đám cưới được tổ chức tại nhà thờ. Những người khác thì tham gia vì họ muốn kiếp sau của họ trở nên dễ chịu hơn: họ thích được hưởng niềm hạnh phúc vô tận nơi thiên đường hơn là nỗi khổ đau khôn tả ở địa ngục. (Cần nói thêm rằng ham muốn được sống mãi mãi trên thiên đường là một biểu hiện nữa của tính tham lam vô độ của con người. Đối với hầu hết mọi người, một cuộc đời thỏa mãn nơi trần thế đơn giản là chưa đủ; thay vào đó họ kiếm tìm một khoảng thời gian vô hạn của sự thỏa mãn bất tận, mặc dù còn chưa rõ ràng, như chúng ta sẽ thấy, liệu thiên đường có thỏa mãn được họ hay không).

Mục tiêu của tôi trong chương này và chương sau không phải là tán thành với bất kỳ tôn giáo và lời khuyên nào về vấn đề ham

muốn. Chẳng hạn, tôi sẽ không tranh luận rằng Cơ Đốc giáo có phải là một tôn giáo thực sự hay không. Tôi cũng sẽ không cho rằng Cơ đốc giáo đưa ra một giải pháp tốt hơn Phật giáo về vấn đề ham muốn. (Một số người cho rằng Phật giáo là một "con đường giải thoát" hơn là một tôn giáo, nhưng vì mục đích của bài thảo luận này mà việc gộp nó cùng với các tôn giáo thì sẽ phù hợp hơn). Thay vào đó, mục tiêu của tôi là khám phá một loạt những lời khuyên từ các tôn giáo về vấn đề ham muốn.

Tôi đã mô tả về cuộc khủng hoảng ham muốn của Siddhartha. Ngài đã từ bỏ một lối sống xa hoa để lên đường tìm kiếm điều mang lại cho Ngài sự thỏa mãn hơn. Sau khi rời cung điện, Ngài đã đến thăm hai hiền triết, hy vọng rằng bằng cách ấy, Ngài có thể đạt được sự giác ngộ, nhưng họ không có thứ mà Ngài đang tìm kiếm. Sau đó, Siddhartha đến sống cùng với năm tu sĩ khổ hạnh và dành 6 năm thực hành cuộc sống khổ hạnh nghiêm ngặt nhất có thể. Ngài đã tước đi của bản thân một cách có hệ thống những lạc thú mà cuộc đời này mang lai. Ngài không chỉ nhịn ăn mà còn cố gắng giảm xuống tới mức mỗi ngày chỉ ăn một hạt gai dầu. Cuối cùng, cơ thể Ngài giống như một nhánh cây khô héo, nhưng Ngài phát hiện thấy việc từ bỏ những lạc thú trần tục không hề dập tắt được ham muốn hay dẫn đến sự giác ngộ mà Ngài mưu cầu. Ngài đã rời bỏ những tu sĩ khổ hạnh và bắt đầu những chuyến độc hành.

Ít lâu sau, trong khi đang ngồi dưới gốc cây bồ đề, sự giác ngộ chợt đến với Ngài: "Hẳn rằng nếu chúng sinh tự nhìn thấy kết quả của tất cả các hành động xấu ác mình đã làm, họ sẽ thấy kinh hãi mà tránh xa chúng. Nhưng bản ngã đã che mắt họ, và họ cứ bám chặt vào những ham muốn độc hại của mình. Họ ham muốn khoái lạc cho bản thân và gây ra đau khổ cho người khác; khi cái chết mang họ đi, họ không tìm thấy sự bình thản; lòng khao khát sống của họ vẫn tồn tại mãi và bản ngã của họ vẫn nối tiếp ở những kiếp sau. Vì vậy, họ tiếp tục bị cuốn đi và không thể tìm ra lối thoát khỏi địa ngục do chính họ tạo ra. Và những khoái lạc của họ mới trống rỗng làm sao, những cố gắng của họ mới hoài công vô ích làm sao! Trống rỗng như cây chuối và vô nghĩa như bong bóng. Thế giới này đầy rẫy điều xấu xa và buồn phiền, bởi vì nó ngập ngụa dục vọng."[1]Cách tốt nhất để chấm dứt những điều xấu ác và buồn phiền của thế giới là hãy vượt qua ham muốn. Khi nhận ra điều này, Siddhartha trở thành Phật, một bậc giác ngộ.

---

[1]. *Carus, 39–40.*

Hiểu biết sâu sắc của Đức Phật thường được trình bày dưới dạng Tứ diệu đế (Bốn sự thật cao quý). Sự thật cao quý đầu tiên đó là cuộc đời là bể khổ, và không chỉ đau khổ thể xác mà quan trọng hơn là nỗi đau khổ tinh thần. Học giả Phật giáo Tỳ Kheo Bodhi mô tả nó giống như cảm giác rằng cuộc sống của chúng ta là bất toại nguyện – một cảm giác "quanh quẩn ở rìa ý thức của chúng ta như một thứ cảm giác mơ hồ, không rõ ràng rằng mọi việc sẽ không bao giờ hoàn hảo, không bao giờ hoàn toàn tương xứng với những kỳ vọng của chúng ta về chúng."[2] Sự thật cao quý thứ hai đó là ham muốn và vô minh gây ra đau khổ. Vì ham muốn nên chúng ta cảm thấy bất mãn và do đó kéo theo cảm giác ganh ty, căm ghét và tức giận; vì sự vô minh mà chúng ta không nhận ra ham muốn là nguyên nhân gây ra sầu khổ cho ta. Sự thật cao quý thứ ba đó là bằng cách vượt qua ham muốn và có được sự khôn ngoan mà chúng ta có thể thoát khỏi khổ đau. Câu hỏi đặt ra là: Làm thế nào chúng ta có thể đạt được sự khôn ngoan? Hiểu về nguồn gốc của khổ đau vẫn là chưa đủ bởi khoái lạc bắt nguồn từ việc thỏa mãn các ham muốn mãnh liệt đến mức chúng sẽ khiến chúng ta sớm quên đi bất kỳ bài học nào chúng ta đã học được. Thay vào đó, chúng ta phải nghĩ ra một chiến lược để ứng phó với ham muốn. Chiến lược này được nêu lên trong Sự thật cao quý thứ tư của Đức Phật, cho chúng ta biết rằng, cách tốt nhất để ứng phó với ham muốn là đi theo Bát Chánh đạo.

---

2. *Bodhi, 6–7.*

Như chúng ta đã thấy, Đức Phật đã thử nghiệm và khước từ chủ nghĩa khoái lạc và chủ nghĩa khổ hạnh; thay vào đó, Ngài khuyên chúng ta đi theo con đường trung đạo. "[Người Giác Ngộ] không kiếm tìm sự cứu rỗi trong khổ hạnh, nhưng cũng vì lý do đó mà ông ta cũng không đắm mình trong những lạc thú thế gian, cũng như không sống trong sự dư dật thừa mứa. [Người Giác Ngộ] đã tìm thấy con đường trung đạo… Có hai thái cực mà người đã từ bỏ thế tục không nên đi theo. Một mặt, đó là thói quen buông thả vốn đáng khinh, phù phiếm và chỉ dành cho người thích vật chất, thích những thứ trần tục và mặt khác, đó là thói quen tự hành xác, vốn đau đớn, vô ích và không có lợi."[1] Ngài bênh vực cho sự khước từ chủ nghĩa khổ hạnh của ngài bằng cách lập luận rằng một người "thỏa mãn những nhu cầu thiết yếu của cuộc sống không phải là điều xấu xa. Giữ cho thân thể khỏe mạnh là một bổn phận, vì nếu không thì chúng ta sẽ không thể tô điểm cho ngọn đèn trí tuệ và giữ tâm trí được vững vàng và sáng suốt".[2]

1. *Carus, 49.*

2. *Carus, 50–51.*

Lời khuyên này làm dấy lên một mối quan tâm mới. Nếu chúng ta thừa nhận những ham muốn của mình thì chẳng phải là chúng ta đang làm tăng khả năng sa ngã trước chúng hay sao? Chẳng phải lời khuyên rằng nên đi theo con đường trung đạo gần giống lời khuyên một người nghiện rượu không cần bỏ hẳn đồ uống có cồn mà nên giảm xuống còn sáu lon bia một ngày ư? Như vậy thì chẳng phải theo lời khuyên này, anh ta sẽ lại bị dẫn dắt trở lại vào một dạng nghiện rượu không thể kiểm soát nổi hay sao? Đức Phật nhận ra những nguy hiểm vốn có trong việc thừa nhận những ham muốn của chúng ta. Do đó, Ngài đã đưa cho chúng ta một phương tiện sống Bát Chánh Đạo mà Ngài cho rằng sẽ cho phép chúng ta thỏa mãn một cách có chọn lọc những ham muốn mà ta không chịu khuất phục trước chúng.

Thật dễ dàng để nêu ra các phương diện của Bát Chánh Đạo: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định. Tuy nhiên, chính xác thì những gì có liên quan đến việc tuân theo Bát Chánh Đạo vẫn còn để ngỏ cho những lời luận giải.

Theo Bodhi (Giác ngộ), chánh kiến bao gồm sự hiểu biết đúng về Bốn sự thật cao quý.[1] Chánh tư duy phần nào bao gồm sự từ bỏ ham muốn: "Đường lối của thế giới này là con đường của ham muốn, và những người chưa chứng ngộ đi theo con đường này sẽ bị cuốn theo dòng dục vọng, tìm kiếm hạnh phúc bằng cách theo đuổi những đối tượng mà họ tưởng tượng là họ sẽ tìm thấy sự thỏa mãn."[2] Nhưng theo Đức Phật, thế giới đang nhầm lẫn về điểm này: "Người ta có thể cưỡng lại sự lôi kéo của ham muốn và cuối cùng sẽ từ bỏ được nó", và lý do tại sao chúng ta nên vượt qua những ham muốn của mình không phải vì chúng sai trái về mặt đạo đức, mà vì chúng ta sẽ chịu đau khổ cho đến khi nào ta vượt qua được chúng.[3] Làm cách nào ta có thể chiến thắng được ham muốn? Theo Bodhi, không phải bằng cách kìm nén những ham muốn của chúng ta, mà bằng cách "thay đổi quan điểm của chúng ta về chúng để chúng không trói buộc được ta nữa. Khi chúng ta hiểu được bản chất của ham muốn, khi chúng ta tìm hiểu kỹ về nó với sự chăm chú quan sát thì ham muốn sẽ tự động tan biến, mà ta không cần phải gắng sức."[4] Ngài nói rằng: một khi chúng ta hiểu được ham muốn thì "những chấp trước bị rụng xuống như lá cây, một cách tự nhiên và tất yếu."[5]

1. *Bodhi, vii.*

2. *Bodhi, 33.*

3. *Bodhi, 33.*

4. *Bodhi, 34.*

5. *Bodhi, 36.*

Bodhi coi Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng là những phương pháp hỗ trợ thanh tẩy tâm hồn. Chánh ngữ bao gồm không nói dối hay nói những điều nhằm mục đích gây đau khổ cho người khác, Chánh nghiệp bao gồm không trộm cắp hay tà dâm và Chánh mạng bao gồm không sát hại động vật hay bán những chất gây nghiện/chất kích thích. Chánh tinh tấn là nỗ lực giữ cho tâm trí chúng ta không còn những suy nghĩ bất thiện, trong đó nổi bật nhất là "năm trở ngại": ham muốn xác thịt, tà tâm, sự dằn độn và tình trạng uể oải, sự bồn chồn và lo lắng, và sự hoài nghi. Bằng việc sử dụng các kỹ thuật tâm lý khác nhau, chúng ta có thể loại bỏ những suy nghĩ bất thiện. Một trong số các kỹ thuật đó là loại bỏ một suy nghĩ bất thiện bằng suy nghĩ đối lập (tức suy nghĩ thiện lành). Nếu một cơn tham lam đang khởi lên trong lòng bạn thì hãy ép bản thân mình nghĩ đến những hành động hào phóng, rộng rãi. Vì những suy nghĩ trái ngược nhau không thể nào cùng một lúc xâm chiếm trong tâm trí nên suy nghĩ bất thiện sẽ bị trục xuất.[1]

---

1. *Bodhi, 32, 69.*

Để hiểu rõ hơn về quá trình thay thế suy nghĩ này, hãy xem xét phép ẩn dụ sau của Bodhi. Trong việc xây cất khung gỗ, ngôi nhà được giữ chặt với nhau không phải bằng đinh mà là bằng các chốt gỗ. Thỉnh thoảng, một chốt gỗ sẽ bị mục nát trong cột kèo, vì thế mà đe dọa đến sự toàn vẹn của ngôi nhà. Phương án giải quyết hiển nhiên là bỏ những chốt gỗ cũ, sau khi lôi nó ra và thay vào một cái chốt mới. Vấn đề là ngay sau khi cái chốt cũ bị lấy ra, cột kèo có thể bị rơi xuống và kéo đổ phần còn lại của ngôi nhà. Giải pháp khó nhận thấy hơn nhưng lại hiệu quả là dùng một cái chốt mới để đẩy cái chốt cũ ra. Theo cách tương tự, chúng ta có thể dùng một ý nghĩ mới để đánh đuổi một ý nghĩ cũ, bất thiện.[2]

---

2. *Bodhi, 69.*

Giả sử, chúng ta thấy mình đang khốn khổ vì những ham muốn xác thịt. Chúng ta có thể tìm cách đè nén chúng, song những nỗ lực của chúng ta có lẽ sẽ thất bại. Bodhi chỉ ra rằng: "Sự đè nén không giải quyết được vấn đề mà chỉ đẩy nó xuống dưới, nơi mà nó tiếp tục phát triển."[3] Do đó, các Phật tử đã phát triển những kỹ thuật để ứng phó với những ý nghĩ tình dục bất thiện. Một Phật tử khi bị quấy rầy bởi những ý nghĩ như vậy có thể thiền về cơ thể con người và trong quá trình này sẽ chăm chú vào bản chất tầm thường của nó: đừng nghĩ về bộ ngực đầy đặn và mái tóc màu nâu vàng nhạt của cô gái; thay vào đó, hãy nghĩ về phổi, phân, đờm, mủ, nước bọt hay bất kỳ bộ phận nào trong số 27 bộ phận cơ thể khác mà các kinh văn Phật giáo khuyến khích chúng ta nên hướng sự chú ý đến. Theo Bodhi, cách thiền này cho thấy, mặc dù một cơ thể trông có vẻ đẹp đẽ thì vẻ đẹp này là một ảo tưởng – những bộ phận cấu thành nên cơ thể là bất kỳ điều gì ngoại trừ vẻ đẹp. (Mục đích của bài thiền này không phải để gây ra ác cảm và sự ghê tởm mà là nhắc nhở chúng ta buông xả, dập tắt ngọn lửa dục vọng bằng cách cắt bỏ nguồn nhiên liệu của nó".) Và nếu điều này vẫn không chấm dứt được những suy nghĩ bất thiện của chúng ta thì chúng ta có thể thực hiện một "bài thiền nghĩa trang" và mường tượng về cơ thể con người đang trong các giai đoạn phân hủy khác nhau.[4]

---

3. *Bodhi, 34.*

4. *Bodhi, 83–85.*

Hai thành phần còn lại của Bát Chánh Đạo là Chánh niệm và Chánh định. Chánh niệm bao gồm một kiểu chú tâm hay ý thức về những gì đang diễn ra bên trong chúng ta và xung quanh ta. Chúng ta ghi nhận thế giới khi nó đến mà không cần phải liên tục tìm cách diễn giải nó. Do đó Chánh niệm liên quan đến việc không suy nghĩ, không đánh giá, liên tưởng, lên kế hoạch, tưởng tượng hay mơ ước. Vì những ý tưởng gắn với những hoạt động liên quan hoặc làm nảy sinh ham muốn. Chánh định bao gồm suy nghĩ tập trung, cân bằng, có thể được phát triển thông qua thực hành thiền định. Và thiền định cần phải thực hành nhiều, vì Đức Phật nói rằng: tâm trí của chúng ta giống như một con cá đang vùng quẫy trên cạn, nó không thể định lại ở một ý tưởng trong một thời gian mà sẽ sớm bị phân tâm bởi những ý tưởng khác.[5] Nổi bật nhất trong số những thứ gây phân tâm đó là những ham muốn tự động nảy sinh trong đầu chúng ta. Một điều mà chúng ta đạt được nhờ thực hành thiền định là sự thấu suốt về cách thức mà các

ham muốn phát sinh trong ta. Theo các Phật tử, hiểu biết sâu sắc này giúp chúng ta làm chủ ham muốn của mình một cách dễ dàng hơn.

---

5. Bodhi, 94.

Do đó, làm theo Bát Chánh Đạo là chấp nhận một lối sống nhất định. Điều này không có nghĩa là những ai tuân theo lối sống này sẽ ngay lập tức được chuyển hóa – tức làm chủ được những ham muốn của họ. Thực tế là nếu họ tiếp tục theo đuổi Bát Chánh Đạo trong nhiều năm hay nhiều thập kỷ thì họ sẽ dần dần thay đổi. Đây là một trong những hiểu biết quan trọng nhất của Phật giáo: không có phương thuốc chữa trị tức thì cho những ham muốn ngoài ý muốn. Trái lại, vượt qua ham muốn là một quá trình diễn ra chậm chạp, lâu dài, và những người tham gia vào quá trình này sẽ định kỳ gặp phải thất bại. Phật giáo không chỉ lường trước được những thất bại này mà còn cung cấp cho các tín đồ các kỹ thuật để ứng phó với chúng.

Một đặc điểm đáng chú ý khác của Bát Chánh Đạo là bản chất thực tiễn và đời thường của nó – một người có thể đi theo Bát Chánh Đạo mà không cần phải trở thành nhà sư. Hãy xem xét câu chuyện về Anathapindika, một người đàn ông "giàu có đến mức không đong đếm nổi." Ông ta đến gặp Đức Phật và giải thích về hoàn cảnh của mình: "Cuộc đời tôi luôn tất bật với công việc và đã tạo nên một khối tài sản lớn, vây quanh tôi là những sự ràng buộc. Nhưng tôi yêu thích công việc của mình và hết lòng chuyên tâm vào công việc. Nhiều người đang làm việc cho tôi và phụ thuộc vào sự thành công của việc kinh doanh của tôi." Câu hỏi của ông ta dành cho Đức Phật là: "Lẽ nào tôi phải từ bỏ sự giàu có, nhà cửa và công việc kinh doanh, để trở thành kẻ vô gia cư thì mới đạt được phúc lạc của một cuộc đời tu trì hay sao?" Phật đáp: "Phúc lạc của một cuộc đời tu trì có thể đạt được bởi tất cả những ai đi theo con đường Bát Chánh Đạo cao quý. Kẻ nào bám chặt vào của cải thì nên vứt bỏ nó hơn là để lòng y bị nhiễm độc bởi nó; nhưng ai không tham của cải và sở hữu của cải, sử dụng chúng một cách đúng đắn thì sẽ là một phước lành cho đồng loại của anh ta. Không phải cuộc sống và của cải, quyền lực biến con người thành nô lệ, mà chính bởi sự bám chấp vào cuộc sống và của cải, quyền lực."[1]

---

1. Carus, 72–74.

---

và phần thưởng của việc thành công khi tuân theo Bát Chánh Đạo là gì? Đó là sự bình thản.

Thiền tông đại diện cho sự kết hợp giữa Phật giáo và Đạo giáo. Vì lý do này mà Thiền tông chứa đựng các yếu tố của văn hóa Ấn Độ, Trung Quốc và Nhật Bản. Các Phật tử Thiền tông bổ sung một số kỹ thuật vào lối sống Phật tử – việc thực hành mà họ tin là sẽ giúp tăng cơ hội giác ngộ. Vấn đề đối với việc viết về Thiền tông, cũng như Đạo giáo, là sự hạn chế về ngôn từ. Các thiền sư có một sự hoài nghi sâu sắc đối với ngôn ngữ và cho rằng những sự thật của Thiền tông không thể nào biểu đạt bằng ngôn từ. Yêu cầu một thiền sư giải thích ý nghĩa của Phật giáo, và ông ấy có thể đáp lại bằng cách dùng gậy đánh bạn.[2] Quả thật, nếu có ai đó nói với bạn về ý nghĩa nội tại của Thiền tông thì khả năng cao anh ta là một kẻ mạo danh, vì trong Thiền tông, cũng như trong Đạo giáo: "Người biết không nói và người nói không biết."[3] Để khiến người ta hoang mang thêm, Thiền tông lại còn có nhiều trường phái khác nhau. Trong một thiền phái, một thiền sư có thể cắt đôi một con mèo để minh họa cho một luận điểm; trong thiền phái khác thì một hành động như thế sẽ là điều không thể tưởng tượng nổi.[4] Ngay cả những nhà thần bí Cơ đốc giáo như Thánh John of the Cross (Người mang Thập tự) còn dễ tiếp cận hơn các thiền sư.

---

2. *Watson, xiii.*

3. *Lão Tử, đoạn LVI.*

4. *Goldberg, Long Quiet Highway, 146–48.*

Để hiểu được Thiền tông, người ta phải học nó, mà học về nó thì chẳng dễ dàng. Chẳng hạn, một môn đồ điển hình của Thiền tông sẽ thực hành tọa thiền, một phương pháp thiền mà anh ta phải ngồi yên hàng giờ liền với tâm trí trống rỗng nhất có thể. Nếu anh ta ngủ gục trong lúc đang ngồi như vậy, vị thiền sư của anh ta có thể dùng gậy đánh anh ta và hét vào mặt để anh ta tỉnh dậy. Còn lúc không tọa thiền thì anh ta có thể tham dự một bài giảng Thiền tông: "Núi là núi. Núi không phải là núi. Núi là núi."[1] Và bất chấp những điều đó, như một hoạt động nền tảng, thiền sinh Thiền tông có thể cố gắng "giải" một công án, chẳng hạn như "Âm thanh của một bàn tay là gì?" hay "Khuôn mặt ban đầu của bạn trước khi bạn được sinh ra là gì?" Không có một lời giải nào cho những câu đố này. Đúng hơn là, bạn "qua được" công án khi thiền sư cho rằng bạn đã thực sự hiểu được câu hỏi – tới lúc đó bạn sẽ được giao cho một công án khác để giải. (Ở một số trường phái Thiền tông khác,

các nhà sư dành 30 năm để giải 50 công án). Thiền tông xét về nghĩa thông thường thì hoàn toàn phi logic – hoặc siêu logic, nói như vậy thì đúng hơn. Để hiểu được Thiền tông thì bạn phải sống trong thiền.

---

1. *Goldberg, Long Quiet Highway, 109.*

Điều này đưa chúng ta đến một nghịch lý quan trọng của ham muốn. Trong phần lớn cuộc đời, cách để đạt được thứ gì đó là chủ tâm biến nó thành mục tiêu của chúng ta rồi sau đó cố gắng để đạt được nó. Nhưng nếu mục tiêu của chúng ta là giải thoát bản thân khỏi vòng kiểm soát của ham muốn thì kỹ thuật này sẽ vô tác dụng. Trong quá trình ham muốn mãnh liệt để trở nên không còn ham muốn nữa, chúng ta tạo ra một ham muốn mới cho bản thân, và điều này đưa chúng ta, nếu có, đi xa khỏi mục tiêu là vượt qua ham muốn. (Có câu chuyện về một thiền sinh tìm đến một ngôi đền và hỏi rằng anh ta sẽ mất bao lâu để đạt tới giác ngộ nếu anh ta tham gia cộng đồng. "Mười năm," thiền sư đáp. "Vâng, còn nếu tôi thực sự cố gắng và tăng gấp đôi nỗ lực của mình thì sao?" Câu trả lời là: "Hai mươi năm").[1] Điều này gợi ý rằng chúng ta cần sử dụng một kỹ thuật hoàn toàn khác biệt nếu muốn chiến thắng ham muốn.

---

1. *Kornfield, 98–99.*

Thực hành Thiền tông được cho là giúp chúng ta vượt qua ham muốn nhưng lại không mang tham vọng rằng chúng ta sẽ vượt qua được ham muốn. Thiền tông khuyến khích chúng ta làm việc gì đó mà không có mối quan hệ rõ ràng với việc chiến thắng ham muốn. Họ tin rằng trong lúc thực hành, chúng ta sẽ sao nhãng khỏi ham muốn và đạt được trạng thái tỉnh thức, lúc này chúng ta sẽ vô tình chạm được khoảnh khắc giác ngộ, cho phép chúng ta làm chủ ham muốn mà ta không mong cầu trước đó. Theo một thiền sư: "Đạt đến giác ngộ là một sự tình cờ. Thực hành tâm linh chỉ đơn giản là làm cho chúng ta dễ gặp phải sự tình cờ này."[2] Bởi lý do này mà thực hành Thiền tông có thể bao gồm việc dành những năm tháng của cuộc đời để giải những công án hay tập tọa thiền. Nó cũng có thể bao gồm cả những công việc thường nhật của chúng ta, thổi sáo, bắn cung hay biểu diễn trà đạo – những việc không phải là chủ tâm tìm kiếm sự giác ngộ.

---

2. *Kornfield, 98.*

Vì các Phật tử Thiền tông không trực tiếp tìm kiếm sự giác ngộ nên họ có thể trải nghiệm được sự giác ngộ một cách tự phát mà không trải qua việc thực hành Thiền tông. Hơn nữa, trải qua việc thực hành Thiền tông cũng không đảm bảo rằng họ sẽ đạt tới giác ngộ. Để minh họa, hãy xem xét câu chuyện về Hui-neng, một nông dân mù chữ tìm đến một tu viện với hy vọng trở thành một thầy tu, nhưng vì địa vị xã hội thấp kém của mình mà anh ta được đưa vào làm việc trong nhà bếp. Tuy nhiên, vị sư tổ của tu viện đã nhận ra trạng thái giác ngộ của Hui-neng, và đến lúc chỉ định người kế vị, ông đã chọn người phụ bếp này thay vì các nhà sư. (Ông cũng khuyên Hui-neng lên núi để lánh mặt một thời gian vì các nhà sư sẽ không vui trước việc ông là người được chọn).[1]

1. *Watts, 91–92.*

Điều mà các Phật tử Thiền tông "kiếm tìm" (có lẽ vậy) là sự giác ngộ, một khoảnh khắc mà sự phù phiếm của ham muốn trở nên sâu sắc và rõ ràng theo bản năng. Khoảnh khắc này được gọi là tun wu trong tiếng Trung Quốc và satori trong tiếng Nhật. Alan Watts mô tả về giác ngộ như một khoảnh khắc "con người hiểu được rõ ràng rằng mọi hành động có chủ ý – những ham muốn, lý tưởng, mưu mô – đều hoài công vô ích." Đó là một khoảnh khắc mà một người "nhìn ra sự bám chấp của anh ta vào thế giới này là dây thòng lọng trói chặt ở cổ, sự bám chấp là thứ cướp đi của anh ta cuộc sống mà anh ta hằng ao ước đạt được. Và chẳng có cách nào thoát ra, chẳng có cách nào chối bỏ, chẳng có cách nào thông qua nỗ lực của anh ta, bằng một quyết định của ý muốn." Đó là một khoảnh khắc mà "ý thức của ta về cái bẫy không thể thoát ra, trong đó ta là kẻ gài bẫy và cũng là người vướng bẫy, đạt đến điểm rạn vỡ. Người ta có thể gọi đó là "tu thành chính quả". Trong khoảnh khắc này, mọi cảm giác ràng buộc đều tiêu tan, và chiếc vỏ kén quanh người con tằm mở ra để nó tung cánh bay như một con bướm đêm. Những mưu mô, lý tưởng, tham vọng và lợi dưỡng không còn cần thiết nữa, vì bây giờ người đó có thể sống một cách tự nhiên thanh thoát mà không cần phải cố gắng để trở nên tự nhiên thanh thoát."[2]

2. *Watts, 65–66.*

Khoảnh khắc giác ngộ có thể đến vào lúc bạn ít ngờ tới nhất. Đôi lúc sự xuất hiện của nó thật là thơ mộng: vào một đêm hè năm 1420, một nhà sư 26 tuổi có tên Ikkyu đang ngồi trên một chiếc thuyền tại hồ Biwa, và tiếng gáy của một con quạ đã kích hoạt khoảnh khắc giác ngộ của nhà sư. Người ta cũng đạt được giác ngộ nhờ lắng nghe âm thanh tuyết rơi nhẹ,[1] trong lúc dọn dẹp sau bữa ăn sáng,[2] hay bị đánh bất tỉnh,[3] và bị sét đánh.[4] (Trong trường hợp cuối này, người đó đã giác ngộ theo nghĩa đen).

---

1. *Stevens, 70.*

2. *Stevens, 84.*

3. *Stevens, 68–69.*

4. *Stevens, 81.*

Đôi khi, khoảnh khắc giác ngộ thật khủng khiếp. Theo một câu chuyện Thiền tông, nhà sư Thần Quang đang ngồi thiền bên ngoài hang động của Bồ Đề Đạt Ma, với hy vọng rằng ngài sẽ chỉ dạy cho mình, nhưng Bồ Đề Đạt Ma cứ một mực từ chối. Tuyết bắt đầu rơi và Thần Quang vẫn ngồi thiền. Cuối cùng, trong cơn tuyệt vọng, Thần Quang đã chặt luôn tay trái của mình và đưa nó cho Bồ Đề Đạt Ma, Ngài rốt cuộc cũng chú ý đến ông. Ngài hỏi Thần Quang muốn điều gì.

"Con muốn được an tâm." Ông đáp.

"Đem tâm ra đây ta an cho." Bồ Đề Đạt Ma nói.

"Nhưng con không tìm thấy tâm." Thần Quang đáp.

Bồ Đề Đạt Ma đã đáp rằng: "Ta đã an tâm cho ngươi rồi đấy."

Điều này đã kích hoạt khoảnh khắc thức tỉnh của Thần Quang. Theo Alan Watts, nó cũng có thể là trường hợp đầu tiên của việc sử dụng câu hỏi và câu trả lời như một phương pháp giảng dạy trong Thiền tông.[5]

---

5. *Watts, 87.*

Người đã giác ngộ tránh được nhiều lo lắng của việc ra quyết định. Anh ta có thể đưa ra quyết định, như Watts mô tả là "trong nháy

mắt."[1] Cuộc sống trở nên đơn giản, các hành động mất đi sự màu mè, giả tạo. Đây là cách mà Watts mô tả về một cuộc đời đã chứng ngộ: "Tôi cảm thấy mình đang sống ở một thế giới mới mà trong đó, rõ ràng là tôi vẫn luôn sống. Ngay khi tôi nhận ra hành động tự nguyện và có mục đích của mình khởi phát một cách tự nhiên, giống như hít thở, nghe và cảm nhận, tôi không còn bị kẹt trong mâu thuẫn của việc cố gắng trở nên tự nhiên." Thế giới mới này có "một sự minh bạch lạ thường hay thoát khỏi các rào cản," và cư dân của nó – người đã đạt được chứng ngộ – đi đến cảm giác như "khoảng trống mà tất cả mọi thứ đang diễn ra".[2]

---

1. *Watts, 141.*

2. *Watts, 144.*

Sự giác ngộ cũng cho phép sự lựa chọn ngoài mong đợi, theo Watts: "Việc tu tập Thiền tông phần lớn là buộc Phật tử phải đối mặt với những vấn đề nan giải mà họ được kỳ vọng tự xử lý mà không dừng lại để cân nhắc kỹ càng và chọn lựa." Mục tiêu của các thiền sư phái Thiền tông là thay thế suy nghĩ có ý thức bằng hoạt động tự phát và đưa ra một lựa chọn để thực hiện nó một cách toàn tâm toàn ý.[3]

---

3. *Watts, 148–51.*

Một phần thưởng khác của sự giác ngộ đó là khả năng tận hưởng từng khoảnh khắc. Đối với hầu hết mọi người, khả năng này không đến một cách tự nhiên, bởi vì chúng ta được thiết lập về mặt sinh học để dành khoảnh khắc hiện tại cho việc nghĩ đến những khoảnh khắc trong tương lai. (Thời nguyên thuỷ, những người dành thời gian để trầm tĩnh chiêm nghiệm về hiện tại theo phong cách giống như Thiền tông thì ít có khả năng tồn tại và sinh sản hơn những người dành khoảnh khắc hiện tại để nghĩ về con sư tử ở đằng xa và lo lắng về bữa ăn tiếp theo lấy từ đâu). Sự chứng ngộ Thiền tông được cho là ban cho chúng ta một khả năng lạ thường để sống trong từng khoảnh khắc.

Đối với đa số mọi người, hiện tại đại diện cho một lát cắt cực nhỏ trong sự vô tận của thời gian. Còn đối với một người đã chứng ngộ thì khoảnh khắc hiện tại là tất cả những gì chúng ta có thể biết hoặc trải nghiệm. Chúng ta đang bị kẹt trong khoảnh khắc hiện tại, trong một hiện tại vĩnh hằng. Quá khứ và tương lai chỉ được

biết đến nhờ suy luận. Vì người giác ngộ có khả năng sống trong khoảnh khắc hiện tại nên anh ta có thể trải nghiệm được vẻ đẹp và điều kỳ diệu đáng kinh ngạc ngay cả trong những khoảnh khắc bình thường nhất. Người chưa chứng ngộ thì không thể có được khả năng này.

Ví dụ, khi một người chưa chứng ngộ đang bị tắc đường, anh ta có thể sẽ ngồi trong xe với tâm trạng rối bời. Anh ta có thể lo lắng về tình trạng bị kẹt xe và tất nhiên đó là nỗi lo vô ích, vì anh ta chẳng thể làm được gì để thoát khỏi nó. Anh ta có thể nghĩ đến những việc mình phải làm khi đến văn phòng và cảm giác thật tuyệt vời khi được về nhà vào buổi chiều. Trong cùng một hoàn cảnh, người đã giác ngộ có thể ngắm nhìn bầu trời. Bầu trời không chỉ có màu xanh mà còn là màu xanh tuyệt đẹp thay đổi trong từng giờ, và nó thường có đầy những đám mây nhiều hình dạng, màu sắc và kết cấu luôn biến đổi. Còn nếu bầu trời u ám với những đám mây mù xám xịt thì anh ta có thể nhìn ngắm làn khói bay lên từ những ống pô xe ô tô trước mặt – những làn khói cuồn cuộn rồi sau đó tan biến và hư vô. Nếu trời mưa, anh ta có thể nghiên cứu cách mà những giọt mưa trên tấm kính chắn gió hòa vào nhau và chảy xuống theo những lối đi không đều. Quả thật, anh ta thậm có thể ngắm tấm kính chắn gió của xe: thật kỳ diệu làm sao khi một vật chất vừa chắn được gió vừa truyền ánh sáng! Con người đã chứng ngộ này sẽ trở thành một bậc thầy về hưởng thụ kín đáo, so với sự hưởng thụ phô bày mà hầu hết chúng ta đều mê say. Trong khi những người lái xe khác quanh anh ta đang cảm thấy buồn chán và lo âu thì người lái xe đã giác ngộ có thể trải nghiệm niềm hỷ lạc.

Khi nghe mô tả này về sự chứng ngộ, một số người sẽ chế giễu người có thể tìm thấy niềm vui khi chăm chú nhìn làn khói bay lên từ ống xả của những chiếc xe hơi đang chặn đường của anh ta. Một người như vậy thật giống như đứa trẻ ngây thơ và tệ hơn thì là một tên ngốc. Họ sẽ thương hại anh ta. Nhưng ai mới đáng thương hại hơn? Một người luôn không cảm thấy thỏa mãn và vì thế, họ phải trải qua những ngày tháng bất mãn chỉ để theo đuổi một hay hai khoảnh khắc thỏa mãn. Một người có thể tìm thấy sự mãn nguyện trong hầu hết những khoảnh khắc tầm thường nhất và vì vậy, tháng ngày của họ tràn đầy những khoảnh khắc thỏa mãn. Nếu thứ mà chúng ta quan tâm là sự thỏa mãn thì chính người đầu tiên mới đáng thương hại; nhưng tôi sẽ lập luận trong chương cuối cùng của cuốn sách này, hầu hết chúng ta không quan tâm đến sự thỏa mãn. Thay vào đó chúng ta chỉ quan tâm đến "thành công", không chỉ khác biệt với sự thỏa mãn mà còn xung khắc với nó ở mức độ đáng kể.

Cảm giác đạt được sự giác ngộ sẽ như thế nào? Các trường phái Thiền tông khác nhau đưa ra những câu trả lời khác nhau cho câu hỏi này. Một số trường phái cho rằng một người chỉ có thể giác ngộ được duy nhất một lần; những trường phái khác thì cho rằng một người có thể giác ngộ nhiều lần. Một số trường phái thì nói rằng chỉ có thể có một mức độ giác ngộ – ấy là sự giác ngộ hoàn hảo; những trường phái khác thì lại nói rằng một số sự giác ngộ thì quan trọng hơn những sự giác ngộ khác. Một số trường phái thậm chí còn bác bỏ quan điểm về một khoảnh khắc giác ngộ mà thay vào đó tuyên bố rằng sự giác ngộ có thể diễn ra từ từ.

Điều lạ lùng là khi đạt được giác ngộ, một số cá nhân đã ăn mừng bằng cách lấy một tờ giấy chứng nhận. Chắc chắn là có điều gì đó không giống với Thiền tông khi một người đã chứng ngộ song lại quan tâm đến việc sở hữu một tờ giấy chứng nhận để xác thực cho điều này. Sự chứng ngộ đích thực, theo tưởng tượng của một người, lẽ ra nên khiến một ai đó không còn cần đến những tờ giấy ấy nữa.

Nếu một người đã chứng ngộ thì liệu điều đó có hiển lộ rõ ràng với những người còn lại trong chúng ta không? Liệu anh ta sẽ dành những tháng ngày của đời mình để ngồi ở đó với một vầng hào quang giống như Đức Phật không? Rõ ràng là không. Ikkyu, người đã giác ngộ nhờ sự kích động của tiếng quạ gáy, thích ngồi thiền vào ban ngày và chè chén say sưa trong thị trấn vào ban đêm. Sự giác ngộ dường như không làm giảm đi ham muốn tình dục và sở thích uống rượu mạnh của ông ta; quả thật, ông ấy đã viết về "việc lang thang suốt nhiều năm ở các nhà thổ và cửa hàng bán rượu".[1] Thiền sư Ryokan (1758-1831) cũng có niềm đam mê với rượu mạnh và từng viết về lần ngủ quên đầy yên bình với men say và sự vui vẻ trên một ruộng lúa. Ông cũng thích chơi trò trốn tìm với lũ trẻ con. Tuy nhiên, sự giác ngộ của ông cũng chẳng giúp ông thoát khỏi nỗi đau khổ – Ryokan từng viết về sự cô đơn khiến ông rơi lệ.[2]

---

1. *Stevens, 55–56.*

2. *Stevens, 126ff.*

Nhà văn Natalie Goldberg đã thực hành Thiền tông trong nhiều năm dưới sự dẫn dắt của một thiền sư – một người mà theo lời của bà là cực kỳ bình thường. Ông ấy đã kết hôn và thích xem tivi. Ông không chỉ thích ăn uống tại các chuỗi nhà hàng mà còn ăn thịt,

mặc dù đã phát nguyện độ mọi chúng sanh. Ông đã mua và uống loại rượu rẻ tiền trong bình gallon (3,78 lit).[1] Sau khi ông qua đời, Goldberg đã sững sờ khi biết rằng thiền sư của bà không phải là người đã làm chủ được những ham muốn – ông từng ngủ với các thiền sinh của mình.[2] Goldberg cũng kể về một thiền sư khác từng đến giảng muộn 2 tiếng đồng hồ. Những thiền sinh kiên nhẫn ngồi đợi thầy thì cho rằng khi bắt họ phải đợi như vậy tức là ông ấy đang muốn dạy cho họ một bài học Thiền tông quan trọng nào đó. Sau này, bà phát hiện ra một lý do khả dĩ khiến ông đến muộn là vì ông nghiện rượu.[3] Tóm lại, chỉ bằng việc xem xét những ham muốn mà con người đang phụ thuộc và mức độ mà họ phục tùng chúng, ta khó có thể phân biệt được ai đã chứng ngộ và ai chưa.

---

1. *Goldberg, Long Quiet Highway, 136.*

2. *Goldberg, "Cuộc phỏng vấn".*

3. *Goldberg, Long Quiet Highway, 86.*

Tuy nhiên, những trường hợp này không nên bị xem là bằng chứng thực tế để bác bỏ Thiền tông vì không giúp chúng ta làm chủ được những ham muốn của mình. Có thể là các thiền sư nói trên chưa từng đạt được chứng ngộ. Hoặc có thể là họ đã chứng ngộ và việc tận hưởng thế giới sau đó của họ đã thoát khỏi sự ràng buộc của ham muốn. Cơn say rượu hoặc thói dâm đãng của họ có thể mang tính tự phát và "không cần nghĩ ngợi". (Quả thật, Ikkyu cho rằng hành thiền mà vẫn thọ hưởng dục lạc và rượu sake thì cũng có lý như hành thiền trong rừng sâu núi thẳm).[4] Cũng có khả năng là sự chứng ngộ của các thiền sư nói trên, tuy không giúp họ làm chủ được hoàn toàn ham muốn, nhưng cho phép họ làm chủ nó trong khả năng của con người. Phỏng đoán cuối cùng này, nếu đúng thì sẽ là một minh chứng cho thấy sức mạnh của ham muốn.

---

4. *Stevens, 55–56.*

Nhà văn và giáo viên thiền Jack Kornfield đã nghiên cứu điều gì xảy đến với con người sau khi họ đạt được chứng ngộ. Điều ông đã phát hiện ra là người giác ngộ vẫn phải giặt quần áo và đổ rác. Họ phải ứng phó với sự đố kỵ của những người xung quanh. Họ vẫn

phải đối mặt với chuyện ly hôn, trầm cảm và cái chết của những người thân yêu. Nếu đã là cha mẹ thì họ thậm chí phải đối phó với đứa con cáu kỉnh ở tuổi vị thành niên. (Kornfield viết về một thiền sư có cậu con trai tuổi teen bỏ nhà đi chơi thâu đêm. Khi người cha âu lo chất vấn đứa con trai vào sáng hôm sau, cậu bé mỉa mai đáp: "Cha là một thiền sư và cha hãy nhìn xem mình còn chấp trước như thế nào").[1] Điều khiến những người chứng ngộ trở nên khác biệt là khi họ đối mặt với những khó khăn trong cuộc sống, họ làm được như vậy bằng sự hiểu biết thấu suốt đạt được trong quá trình giác ngộ của họ.

---

[1] · *Kornfield, xviii.*

Các tôn giáo lớn trên thế giới như Cơ đốc giáo, Do Thái giáo, Hồi giáo, Phật giáo và Ấn Độ giáo đều nhận ra tầm quan trọng của ham muốn trong các vấn đề của con người. Ba tôn giáo đầu tiên trong số này – Cơ đốc giáo, Do Thái giáo và Hồi giáo – dùng Kinh Cựu Ước để chứa đựng lời của Chúa. Tất nhiên là Kinh Cựu Ước bắt đầu bằng một câu chuyện cảnh báo về ham muốn, dục vọng và những hậu quả của nó: Eve chưa có mong muốn rõ ràng là ăn trái của loài cây biết điều thiện – ác cho đến khi con rắn đánh thức, hay đúng hơn là ham muốn được tạo ra trong Eva. (Mặc dù kinh Koran lặp lại câu chuyện về Adam và Eve nhưng câu chuyện là Adam bị Satan dụ dỗ).

Một phần ý nghĩa của việc trở thành một con chiên ngoan đạo là kiểm soát được một số ham muốn của bạn. Bốn trong số bảy tội lỗi chết người (đố ky, tham ăn, dâm dục và tham lam) có liên quan trực tiếp đến ham muốn, và ba tội lỗi còn lại (lười biếng, thịnh nộ và kiêu ngạo) có thể liên quan gián tiếp đến ham muốn, ví dụ, một người có lẽ nổi cơn thịnh nộ vì họ muốn sự việc khác đi. Điều Răn Thứ Mười rõ ràng kêu gọi chúng ta kiềm chế ham muốn của mình: "Ngươi không được ham muốn nhà người ta, ngươi không được ham muốn vợ người ta, tôi tớ nam nữ, con bò, con lừa hay bất cứ vật gì của người ta." Điều quan trọng là lòng tham đã tạo ra danh sách ngắn gồm những hoạt động bị cấm của Chúa rằng tội ác của ham muốn này đáng được nhắc đến cùng với những tội ác như giết người và trộm cắp. (Một lần nữa, nếu chúng ta có thể chiến thắng được sự tham lam của mình thì chúng ta sẽ ít có khả năng phạm phải những tội ác đó).

Trong Cơ đốc giáo, mục tiêu không phải là dập tắt ham muốn, mà là vượt qua một số ham muốn đầy tội lỗi. Ví dụ, một tín đồ Cơ đốc

giáo có thể ham muốn chuyện tình dục trong hôn nhân nhưng không ham muốn chuyện ấy ngoài hôn nhân. Làm thế nào các tín đồ Cơ đốc giáo vượt qua được những ham muốn xấu xa của họ? Phương thức chủ yếu là bằng cách cầu nguyện. Ví dụ, một tín đồ Cơ đốc giáo phát hiện thấy trong mình một ham muốn bước vào một cuộc tình bất chính thì có thể cầu nguyện để có sức mạnh đối phó với cám dỗ này.

Chắc chắn là không phải mọi lời cầu nguyện của tín đồ Cơ đốc giáo đều hướng tới việc chiến thắng được ham muốn; quả thật, một số lời cầu nguyện hướng đến việc thỏa mãn bản thân họ. Những lời cầu nguyện có thể mang tính vị tha như một con chiên có thể cầu nguyện cho hòa bình thế giới hay một người bạn đang đau ốm được bình phục. Lời cầu nguyện cũng có thể mang tính ích kỷ như một con chiên có thể cầu nguyện cho đội bóng yêu thích của anh ta chiến thắng giải Super Bowl hay anh ta sẽ trúng xổ số.

Lời cầu nguyện tạ ơn tạo thành một phần quan trọng khác của lời cầu nguyện Cơ đốc giáo. Chẳng hạn, khi người ta nói lời tạ ơn Chúa trong một bữa ăn, họ cảm ơn vì thức ăn mà họ sắp ăn. Nếu những lời cầu nguyện như vậy được thực hiện một cách chân thành và với sự hiểu biết thì chúng có thể ngăn cản người ta khỏi việc xem thường những thứ họ đã có. Nhờ vậy mà có thể gia tăng sự thỏa mãn với cuộc sống như nó vốn đã thế và do đó làm dịu xu hướng hình thành những ham muốn mới của họ.

Chúng ta hãy chú tâm vào những lời cầu nguyện của tín đồ Cơ đốc giáo nhằm ứng phó với những ham muốn ngoài ý muốn. Trong chừng mực nào đó, những lời cầu nguyện có tác dụng giải thoát bản thân khỏi những ham muốn ngoài ý muốn, vậy chúng vận hành như thế nào? Nói cách khác, cơ chế nào mà nhờ đó, lời cầu nguyện có thể dập tắt ham muốn? Có hai cơ chế mà một tín đồ Cơ Đốc giáo có thể chỉ ra. Một số người cho rằng lời cầu nguyện sẽ kích hoạt sự can thiệp siêu nhiên: Chúa gỡ bỏ ham muốn tội lỗi khỏi người đang dâng lời cầu nguyện. Ngài lấy nó ra khỏi tâm trí người đó như cách mà Ngài mang một khối u ra khỏi bộ não của người đó. Những tín đồ Cơ đốc giáo khác thì cho rằng lời cầu nguyện hoạt động bằng cách kích hoạt những quá trình tâm lý giúp dập tắt ham muốn ngoài ý muốn: Không phải Chúa đã loại bỏ ham muốn, mà chính là bản thân họ. Hầu hết các tín đồ Cơ đốc giáo sẽ cho biết thêm rằng các quá trình tâm lý được đề cập có hiệu quả vì người cầu nguyện tin vào Chúa. Có một điểm khác biệt quan trọng giữa một người vô thần tự nhủ với mình nhiều lần trong ngày: "Ước gì mình có thể chế ngự được những khuynh hướng dục vọng của mình." và một tín đồ Cơ đốc giáo tự nói với

bản thân: "Chúa ơi, xin hãy giúp con vượt qua được những ham muốn dục vọng của con." Cầu khẩn đến một sức mạnh siêu nhiên biến một suy nghĩ ước ao thành một lời cầu nguyện, và có khả năng là những lời cầu nguyện hiệu nghiệm hơn những suy nghĩ mơ mộng. Quả thật, những lời cầu nguyện có thể giúp một tín đồ làm chủ được ham muốn của mình, ngay cả khi hóa ra Đức Chúa, người mà cô ấy hướng những lời cầu nguyện đó đến Ngài, cũng không tồn tại.

Theo nhà thần học ở thế kỷ 16 John Calvin, để một lời cầu nguyện được chân thật thì người dâng lời cầu nguyện phải – theo nghĩa bóng và có thể là cả nghĩa đen – phủ phục trước Chúa. Anh ta "phải từ bỏ mọi suy nghĩ vênh váo, tự đắc, dẹp bỏ mọi ý niệm về giá trị; tóm lại, phải dẹp bỏ mọi sự tự tôn mà khiêm nhường dâng hết vinh quang cho Chúa, không để mình đòi hỏi bất kỳ thứ gì cho bản thân, cho dù là nhỏ nhặt nhất, vì sự tự phụ thấp hèn sẽ bắt anh ta phải quay mặt đi".[1] Khi ấy, cầu nguyện tức là thừa nhận sự bất lực của bạn. (Nếu thứ mà bạn cầu nguyện nằm trong khả năng đạt được thì bạn đã không cần cầu xin nó). Hành động thỉnh cầu, giống như hành động ăn xin, là một trải nghiệm khiêm nhường. Calvin cho rằng sự khiêm nhường là điều quan trọng nếu chúng ta muốn kiểm soát những ham muốn của mình.

1· Calvin, quyển III, chương XX, đoạn 8.

Để hiểu thêm về tác động tâm lý của niềm tin vào một sức mạnh siêu nhiên, hãy xem xét về chứng nghiện rượu và ma túy. Chúng có tiếng là khó mà vượt qua. Một trong những cách thành công nhất để đối phó với chúng là thông qua chương trình 12 bước, và trong 12 bước thì bước quan trọng nhất là một người nghiện phải tin vào sự tồn tại của một sức mạnh siêu nhiên, thứ có thể giúp anh ta chiến thắng được chứng nghiện ngập của mình. Những người trong hội Người cai rượu ẩn danh không cho rằng trên thực tế có tồn tại một sức mạnh siêu nhiên. Họ chỉ đơn giản nghĩ rằng: trừ khi bạn tin vào sự tồn tại của một sức mạnh siêu nhiên thì mới có thể giúp bạn vượt qua chứng nghiện, bằng không, bạn khó mà chiến thắng được nó. Về mặt tâm lý thì chính niềm tin vào một sức mạnh siêu nhiên giúp bạn có được lợi thế. Cầu nguyện không phải là kỹ thuật duy nhất mà qua đó giúp những tín đồ Cơ đốc giáo cố gắng làm chủ ham muốn của họ. Chẳng hạn, tín đồ Cơ đốc giáo thuộc giáo hội Công giáo cũng dùng đến cách xưng tội. Một trong những điều mà một người có thể xưng tội đó là tiết lộ ham muốn tội lỗi của họ. Trên lý thuyết thì bằng cách tiết lộ

những ham muốn như vậy trước một người bạn tâm giao đáng tin cậy, bạn làm tăng khả năng dập tắt ham muốn đang nói đến. Một lần nữa, kỹ thuật này dựa trên những hiểu biết tâm lý sâu sắc.

Ngoài việc cung cấp các kỹ thuật nhằm vượt qua những ham muốn bất thiện, Cơ đốc giáo còn mang đến cho người ta một động lực để chiến thắng chúng: Nếu họ làm được vậy thì họ sẽ tăng cơ hội được lên thiên đường.

Khái niệm về thiên đường rất quan trọng đối với những tín đồ Cơ đốc giáo thời kỳ sơ khởi. Họ thấy những người ngoại đạo được hưởng thụ cuộc đời thoải mái, đầy lạc thú, trong khi họ thì bị khinh miệt, bị săn đuổi, bị hành hung, và thường bị đọa đày để sống cuộc đời khốn khổ. Việc Đức Chúa ủng hộ lối sống của họ không mang lại nhiều an ủi. Họ muốn Chúa ban thưởng cho hành động của họ. Cuối cùng, họ muốn mình ở trên những kẻ ngoại đạo một bậc. Bằng không thì tại sao lại trở thành một tín đồ Cơ đốc giáo?

Cơ đốc giáo có thể cho rằng việc làm chủ được những ham muốn của một người, theo ý Chúa, tự nó đã là phần thưởng. Tuy nhiên, một học thuyết như vậy có lẽ sẽ không đúng với các tín đồ Cơ đốc giáo thời kỳ đầu. Do đó, thay vì hứa hẹn về phần thưởng nơi trần thế, Cơ đốc giáo hứa hẹn về phần thưởng trên thiên đường. Điều đó có thể đúng với khi còn sống trên trần gian, những tín đồ Cơ đốc giáo thời kỳ đầu thường là những người đầy thất vọng khi thấy nhiều ham muốn cơ bản của họ chưa được thỏa mãn. Nhưng bằng cách kiềm chế ham muốn của họ lúc còn sống trên trần thế, họ có thể được phép đặt chân lên thiên đường, nơi mà những ham muốn của họ sẽ được thỏa mãn một cách tuyệt diệu. Sự tồn tại của thiên đường cho phép các tín đồ Cơ đốc giáo thấu hiểu tình trạng bị đày đọa của họ. Vâng, cuộc sống nơi trần thế của họ thật khổ sở. Vâng, cuộc đời họ thường bị rút ngắn. Phải, họ hy sinh theo những cách mà những kẻ ngoại đạo xung quanh không phải làm thế. Nhưng về lâu về dài thì tín đồ Cơ đốc giáo sẽ có được lợi ích lớn.

Trên thiên đường của tín đồ Cơ Đốc giáo, số phận nơi trần thế của con người sẽ đảo ngược: người nghèo thì giàu, còn người giàu thì thành nghèo. Hãy xem xét Lazarus, người nằm trước cửa nhà người giàu với cơ thể đầy những vết loét. Theo Kinh Thánh, khi Lazarus chết, anh ta được lên thiên đường; còn khi người đàn ông giàu có kia chết, ông ta phải xuống địa ngục. Khi người giàu cầu xin lòng thương xót, Abraham ở nơi thiên đường đáp: "Hãy nhớ rằng... tất cả những điều tốt đẹp đã đến với anh lúc còn sống, và

mọi thứ xui rủi đổ xuống đầu Lazarus; bây giờ thì anh ta được an ủi ở đây, còn chính anh là người đang chịu thống khổ."[1]

---

1. *Luke 16:19–31 (Kinh Thánh tiếng Anh Mới).*

Thiên đường là phần thưởng Cơ đốc giáo dành cho hành vi đúng đắn lúc còn sống trên trần thế, vậy thì phần thưởng đó sẽ là gì? Kinh Thánh nói rõ rằng thiên đường là nơi Đức Chúa sống – nơi ngai vàng của Ngài ngự trị và nơi Ngài đáp lại những lời thỉnh cầu. Kinh Thánh cam đoan với chúng ta rằng nếu sống ngay thẳng, chúng ta sẽ được lên thiên đường: "Phúc thay cho ai chịu đựng sự áp bức, hành hạ vì chính nghĩa; Nước Trời là của họ."[2] Và Kinh thánh nói với chúng ta rằng bất cứ ai khôn ngoan đều sẽ muốn lên thiên đường: "Phước cho anh em, khi anh em phải chịu sự lăng mạ và hành hạ cùng đủ mọi lời vu khống vì ta. Hãy chấp nhận điều đó với sự hân hoan và mừng rỡ, vì anh em sẽ có một phần thưởng lớn lao nơi thiên đường."[3] Dù vậy, Kinh Thánh lại gần như không nói gì về thiên đường trông ra sao và do đó, tại sao một ai đó lại muốn được đến đó.

---

2. *Matthew 5:10.*

3. *Matthew 5:11–12.*

Nhà tiên tri Ezekiel tuyên bố là đã nhìn thấy Chúa trên thiên đường. Ông cho biết là Chúa đang ở trên một viên ngọc lam dưới hình dạng một chiếc ngai vàng. Ngài từng có hình dạng con người nhưng nhìn như "đồng thau phát sáng, từ phần hông trở lên, Ngài tựa hồ ngọn lửa cháy rực trong lò. Phần dưới thắt lưng của Ngài thì tựa hồ ngọn lửa có ánh hào quang bao quanh." Ông tóm tắt: "Tựa như một cầu vồng trên mây vào một ngày mưa là cảnh tượng của ánh hào quang bao quanh đó, nó giống như dáng vẻ của sự vinh hiển của Đức Chúa."[4] Sách Khải Huyền cũng đưa ra một mô tả về thiên đường:[5] "Có một ngai vàng, và ngồi trên ngai là một người có vẻ ngoài giống như tia sáng của ngọc thạch anh và đá cornelian, và vòng quanh ngai vàng là một cầu vồng, sáng như một viên ngọc lục bảo." Phía trước ngai vàng này có bảy ngọn đuốc rực lửa và xung quanh nó là hai mươi bốn trưởng lão mặc áo choàng trắng và đội vương miện vàng, ngồi trên hai mươi bốn chiếc ngai vàng. Trước dãy ngai vàng có bày vô số những chiếc ly." Những miêu tả này rõ ràng nhằm mục đích gây ấn tượng, và chúng quả thực là gây ấn tượng. Ai lại không thích nhìn thấy một

nơi như vậy chứ? Tuy nhiên, người ta sợ rằng nó sẽ giống như việc nhìn thấy các kim tự tháp hoặc thác Niagara: sau khi chiêm ngưỡng chúng trong vài giờ, người ta sẽ trở nên buồn chán. Sự mới lạ biến mất và họ sẽ bắt đầu khao khát được nhìn thấy một cảnh tượng mới. Tất nhiên trên thiên đường, sẽ không còn cảnh tượng nào khác dành cho bạn. Đó sẽ là một cảnh tượng vĩnh hằng. Là phần thưởng đấy!

---

4. Ezekiel 1.

5. Revelations 4.

Một số tín đồ Cơ đốc thời kỳ đầu không bị ấn tượng bởi hình ảnh này về thiên đường, mà thay vào đó họ nghĩ ra khái niệm về một thiên đường nơi trần thế. Thánh Irenaeus, sinh vào khoảng nửa đầu thế kỷ 2, mô tả về một thiên đường mà ở đó, con người có thể tận hưởng những ân phước vật chất mà họ có thể đã bị tước đoạt khi ở cuộc sống thực tại. Về cơ bản thì thiên đường của ông ấy là một Trái đất mà không có sự thất vọng. Những ai bước vào thiên đường này sẽ giữ lại được thân xác trần tục của họ. Phụ nữ sẽ sinh được tất cả những đứa con mà họ muốn. Khí hậu thì luôn lý tưởng. Rượu và ngũ cốc thì luôn dư thừa. Con người sẽ không cần phải làm việc để có ăn nữa vì Chúa sẽ cung cấp cho họ cao lương mỹ vị. Và sẽ không còn kẻ thù. Động vật hoang dã sẽ nằm dưới sự cai trị của con người. Sẽ không có ai phải chết. Trong thế giới đời thực, người sống ngay thẳng thường không đạt được thứ họ muốn, nhưng ở thiên đường trần gian của Irenaeus thì những mong muốn của người ngay thẳng sẽ được thỏa mãn. Irenaeus rõ ràng tin rằng những ham muốn vật chất của con người là có thể đáp ứng, vì vậy, nếu họ đạt được những thứ họ mong muốn thì họ sẽ sống hạnh phúc.

Sau đó, Giáo hội đã phủ nhận và cuối cùng là cấm quan điểm về một thiên đường trên Trái đất và nói chung là quan niệm về một thiên đường mà con người có thể thỏa mãn các ham muốn trần thế. Họ đưa ra một thiên đường siêu việt, nơi mà con người được trải qua những tháng ngày hạnh phúc và suy ngẫm về Chúa thay vì được thưởng thức mọi thứ bánh mì và rượu. Vào khoảng năm 400 sau Công nguyên, Thánh Augustine đã đưa ra một tưởng tượng như vậy về thiên đường. Ông đã trải nghiệm niềm vui sướng thần bí mà có vẻ như ông được gặp trực tiếp Đức Chúa. Ông nghĩ: chẳng phải sẽ rất tuyệt vời hay sao nếu niềm vui sướng vô ngần này có thể kéo dài vĩnh cửu? Và ông quyết định rằng: đây là

cái mà con người sẽ được trải nghiệm ở đó.

Ban đầu Augustine tin rằng cư dân trên thiên đường sẽ không có thân thể. Thay vào đó, họ tồn tại dưới dạng linh hồn và sẽ dành trọn thời gian để chiêm ngưỡng Chúa. Khi làm vậy, họ sẽ tìm thấy hạnh phúc trọn vẹn; đặc biệt là, họ sẽ không bao giờ biết chán khi nhìn Ngài: "Ngài sẽ là điểm kết thúc của những ham muốn của chúng ta, người mà chúng ta sẽ nhìn mãi nhìn mãi, yêu thương mà không biết chán, ca ngợi mà không biết mệt."[1] (Đối với Augustine, ham muốn được nhìn Chúa vừa mang tính thỏa mãn vừa không bao giờ thỏa mãn nổi).

---

[1]· Augustine, City of God, quyển 22, chương 30.

Augustine sau đó đã thay đổi những quan niệm này và nói rằng trên thiên đường, chúng ta có thể gặp gỡ bạn bè và gia đình theo cách thiêng liêng. Cụ thể là: chúng ta sẽ có cơ thể mà ta dùng để giao tiếp với họ. Cơ thể của chúng ta trên thiên đường sẽ được hồi phục, nếu bị bệnh ở trần thế thì chúng ta sẽ vĩnh viễn không bị bệnh trên thiên đường. (Có một ngoại lệ: những người tử vì đạo nếu có sẹo thì phải giữ lại những vết sẹo của họ, như một dạng huy hiệu danh dự vậy). Chúng ta có thể ăn uống, nhưng vì lạc thú chứ không phải vì đói khát. Đồng thời, trong đề án lớn của Augustine, dục vọng sẽ không tồn tại trên thiên đường, và để đảm bảo rằng bản ngã nơi thiên đường của chúng ta sẽ không có dục vọng thì cơ thể được cải tử hoàn sinh của chúng ta sẽ không chính xác về mặt giải phẫu.[1]

---

[1]· McDannell và Lang, 60–63.

Những tín đồ Cơ đốc khác thì đưa ra những khải tượng khác về thiên đường. Điểm chung của những khải tượng này là việc được sống trên thiên đường sẽ là một trải nghiệm thỏa lòng, mặc dù mỗi khải tượng đem đến một phần thưởng khác nhau, và chính bạn sẽ được tận hưởng phần thưởng đó – dù rằng sẽ có những quan niệm khác nhau về bản ngã nơi thiên đường của bạn chính xác sẽ ra sao. Tóm lại, Cơ đốc giáo liên quan đến một cuộc chiến không phải chống lại ham muốn nói chung mà là chống lại một số ham muốn. Phần thưởng cho việc giành chiến thắng trong trận chiến này là một số ham muốn khác sẽ được thỏa mãn, ở mức độ tối đa có thể và luôn vĩnh cửu.

Thánh John of the Cross (1542-1591) là một ngoại lệ quan trọng so với những điều được khái quát ở trên về Cơ đốc giáo. Ông cho rằng một trong những mục tiêu chính của bất kỳ tín đồ Cơ đốc nào ấy là vượt qua được ham muốn: "Hãy khước từ những ham muốn của anh và anh sẽ tìm thấy điều mà con tim anh khát khao."[1] Hơn nữa, dù ông tin vào thiên đường nhưng lại hiếm khi đề cập đến nó. Thay vào đó, ông nhấn mạnh những lợi ích đối với những người đang sống trên trần thế khi chế ngự được ham muốn của họ. Trước hết, họ sẽ tìm thấy sự bình thản, một điều khác và quan trọng hơn là họ sẽ đạt được sự hợp nhất với Chúa trong khi đang còn sống. Bây giờ chúng ta hãy xem xét một số lời khuyên của Thánh John về cách vượt qua ham muốn.

---

1. Thánh John of the Cross, "Sayings", số 15.

Thánh John khuyên những ai đang tìm kiếm sự hợp nhất thiêng liêng, không phân biệt là những người mới bắt đầu hay những người tài giỏi, đều phải xoa dịu những ham muốn của họ, và để đạt được điều đó, ông ấy khuyên chúng ta tẩy sạch linh hồn đầy ham muốn, những dính mắc, và tham vọng của mình.[2] Theo ông: "Để có được sự thỏa mãn trong mọi sự thì đừng đòi hỏi sự thỏa mãn cụ thể nào. Để có được tất cả thì hãy đừng mong cầu sở hữu một thứ gì."[3] Ông cũng nói thêm rằng: Chúa sẽ thưởng cho linh hồn nào "không còn ham muốn và sở thích nhất thời".[4]

---

2. Thánh John of the Cross, "Sayings", số 78.

3. Thánh John of the Cross, "Ascent", quyển I, chương 13, đoạn 11.

4. Thánh John of the Cross, "Sayings", số 98.

Thánh John khuyên chúng ta không nên vui mừng trước sự giàu sang tạm bợ của thế tục. Trái lại, chúng ta nên cho đi những thứ mà ta sở hữu, cho dù chúng ta có thể cần đến nó. Chúng ta cũng phải tuân phục trước ý chí của một quyền lực siêu nhiên: "Dù anh làm nhiều việc, nhưng nếu anh không từ chối ý thích của mình, không buông hết mọi mối lo âu về bản thân anh và những vấn đề của anh thì anh sẽ không đạt được tiến bộ."[5]

---

5. Thánh John of the Cross, "Sayings", số 72.

Thánh John nhận ra chúng ta dành phần lớn cuộc đời để có được sự ngưỡng mộ của người khác, ông cũng nhận ra sự ngưỡng mộ có thể gây hại ra sao. Ông khuyên chúng ta nên cố gắng hết sức để ngừng quan tâm đến những gì người khác nghĩ về mình. Ông cũng cho rằng thay vì làm những việc nhằm thổi phồng lòng tự tôn thì có thể làm những việc giúp nhằm hạ bớt lòng tự tôn của mình. Chẳng hạn, chúng ta nên giấu kín những việc làm tốt đẹp của mình, thậm chí cũng không nên tìm kiếm xem Chúa có biết những việc mà chúng ta làm không. Khi thấy mình trong một tình huống cạnh tranh, chúng ta nên chịu thua và nhường phần thắng cho người khác. Chúng ta không nên than phiền về người khác, cũng như đừng nên tìm kiếm sự tán đồng của họ. Quả thật, theo John, khi thỉnh thoảng có người khen ngợi, chúng ta nên "xem điều đó như lòng thương xót của Chúa", vì chúng ta không xứng đáng với điều gì cả.[1] Chúng ta nên hành động, nói năng và suy nghĩ với thái độ tự khinh thường mình, và chúng ta nên mong người khác đối xử với ta bằng sự khinh thường. Lời khuyên tóm lược của John về các mối quan hệ của chúng ta với người khác mang tính kiên quyết, không thỏa hiệp: "Hãy sống như thể chỉ có Chúa và chính bạn ở trên thế gian này, để trái tim bạn không bị giam giữ bởi bất cứ điều gì thuộc về con người."[2]

---

1. *Thánh John of the Cross, "Sayings", số 145.*

2. *Thánh John of the Cross, "Sayings", số 144.*

Thánh John khuyên rằng: nếu chúng ta muốn vượt qua ham muốn thì nên chú ý nhiều đến những ham muốn nhỏ nhặt như thể chúng là ham muốn gây ra nhiều hệ quả. Theo đó, chúng ta phải cố gắng chế ngự ham muốn tán chuyện với người khác và bất kỳ sự ham mê nào đối với quần áo, một cuốn sách hay việc nấu nướng. Ông cho rằng những ham muốn vặt vãnh này có thể gây hại chẳng kém gì những ham muốn để lại nhiều hậu quả: "Một con chim bị trói bởi một sợi chỉ mỏng hay một sợi dây thừng nhỏ thì cũng chẳng khác nhau là bao. Ngay cả khi bị trói bởi sợi chỉ thì cũng chặt như thể bị trói bởi sợi dây thừng."[1] Ông đưa ra lời nhắc nhở sau: "Chúng ta đã chứng kiến nhiều người rời khỏi trạng thái hạnh phúc và ổn định trong những thực hành tâm linh của họ. Kết cuộc là họ đánh mất tất cả mọi thứ, đơn giản vì họ bắt đầu bị cuốn theo những cuộc chuyện trò và tình bạn dưới lớp vỏ thiện lành."[2]

---

[1] *Thánh John of the Cross, "Ascent", quyển I, chương 11, đoạn 4.*

[2] *Thánh John of the Cross, "Ascent", quyển I, chương 11, đoạn 5.*

Để vượt qua những ham muốn của bạn, theo Thánh John, bạn nên "thường xuyên có mưu cầu bắt chước theo đấng Ki-tô trong mọi việc làm bằng cách làm cho cuộc sống [của bạn] phù hợp với cuộc sống của Ngài". Để phù hợp với mưu cầu này, bạn nên "cố gắng để luôn hướng về những điều không phải dễ dàng nhất, mà là khó khăn nhất; không niềm vui sướng nhất, mà là sự khó chịu đáng ghét nhất; không phải sự thỏa mãn lớn nhất, mà là những điều chẳng mấy dễ chịu; không phải sự nghỉ ngơi, mà là sự khổ công; không phải thứ khuây khỏa, mà là thứ bất an; không phải đa số, mà là thiểu số; không phải những điều cao cấp và quý giá nhất, mà là điều thấp kém nhất và bị khinh bỉ nhất; không phải ham muốn điều gì đó, mà là chẳng muốn gì".[3] Điều này nghe có vẻ giống như chủ nghĩa khổ hạnh, trong sáng và đơn giản, nhưng chúng ta nên nhớ rằng mục tiêu tối hậu của John trong tất cả sự hy sinh này không phải là để chế ngự ham muốn, mà là để thỏa mãn ham muốn đạt được sự hợp nhất với Chúa của ông ấy.

---

[3] *Thánh John of the Cross, "Ascent", quyển I, chương 13, đoạn 6.*

Trong nhiều phương diện, quan niệm về ham muốn của Hồi giáo khá giống với Cơ đốc giáo. Giống như người Cơ đốc giáo, những người Hồi giáo bị buộc phải cố gắng chống lại một số ham muốn. (Tuy nhiên, danh sách những ham muốn bị cấm đoán của người Hồi giáo khác với người Cơ đốc giáo, ví dụ, đàn ông Hồi giáo có thể ham muốn lấy vợ kế, trong khi đàn ông Cơ đốc giáo thì không thể. Đàn ông Cơ đốc giáo có thể thèm ăn thịt lợn nhưng đàn ông Hồi giáo thì không thể). Giống như những người Cơ đốc giáo, người Hồi giáo cầu nguyện để vượt qua được những ham muốn bị ngăn cấm đó và những người Hồi giáo giành chiến thắng trong trận chiến chống lại những ham muốn bất thiện thì sẽ được lên thiên đường.

Như chúng ta thấy, những người Cơ đốc giáo đã đùa cợt rồi cuối cùng cũng phủ nhận quan niệm về một thiên đường trần gian. Song những người Hồi giáo thì có vẻ như đã chấp nhận điều này. Theo Kinh Koran, thiên đường – nơi mà người ngay thẳng được bước lên sau khi chết – là một khu vườn. Chính xác hơn thì đó là một khu vườn cực lạc có "nhiều loài cây cối, hai suối nước đầy tràn và mọi loại trái cây". Trái cây sẽ "nằm ở dưới thấp, ngay trong

tầm tay". Những người sống ở thiên đường sẽ "ngả lưng trên những chiếc ghế dài trên những tấm thảm, mà lớp vải lót của chúng là gấm dày". Những chiếc ghế dài sẽ được "dát bằng vàng và ngọc đá quý". Những người đang nằm trên ghế dài sẽ "được những tiểu đồng chờ đợi, mang những chiếc cốc và bình đựng nước cùng những ly rượu tràn đầy như một dòng suối đang chảy, thứ rượu không gây nhức đầu hay gây say". Họ sẽ được thưởng thức "những trái cây tùy chọn và những món thịt chim họ hằng ham thích". Họ sẽ có bạn đồng hành là "những trinh nữ với đôi mắt đen đáng yêu và trái tim thuần khiết như ngọc trai".[1] Những gì đang được mô tả nghe giống như một ốc đảo hoàn hảo – giấc mơ của những người du mục sống ở vùng sa mạc đã trở thành hiện thực. Nói cách khác, Hồi giáo cũng giống như Cơ đốc giáo, không nói về việc vượt qua ham muốn; mà là vượt qua một số ham muốn để chúng ta có thể thỏa mãn những ham muốn khác. Nếu điều đó không phải ở trần thế thì sẽ là trên thiên đường.

---

1. Kinh Koran, chương 56.

Với nhà Phật thì không có thiên đường. Khi tôi bắt đầu thực hiện nghiên cứu của mình, tôi nắm vững thực tế này như bằng chứng cho thấy quan điểm của Phật giáo về ham muốn về cơ bản là khác với của Cơ đốc giáo và Hồi giáo. Tôi cho rằng Phật giáo xoay quanh việc vượt qua ham muốn, và phần thưởng khi làm được điều này là có một cuộc sống trần thế tốt hơn và bình thản hơn. Ngược lại, Cơ đốc giáo và Hồi giáo không tìm cách vượt qua ham muốn mà là tối đa hóa sự thỏa mãn những ham muốn của chúng ta. Nếu chúng ta kiềm chế một số ham muốn hôm nay thì sẽ được đền bù bằng những ham muốn khác được thỏa mãn trong tương lai, nếu không phải là ở cuộc sống hiện tại thì sẽ là ở thế giới bên kia.

Tuy nhiên, việc nghiên cứu sâu thêm cho thấy sự khác biệt giữa quan điểm về ham muốn của Phật giáo và của Cơ đốc giáo cũng như Hồi giáo không lớn như tôi nghĩ. Bởi lẽ, việc thực hành đạo Cơ đốc hay Hồi giáo có thể cải thiện cuộc sống trần tục của chúng ta bằng cách cho phép ta chí ít cũng kiềm chế được những ham muốn của mình, nếu không muốn nói là dập tắt chúng. Hơn nữa, tuy các Phật tử không tin vào thiên đường như của Cơ đốc giáo hay Hồi giáo, nhưng họ tin vào kiếp sau. Suy cho cùng thì họ đều tin vào luân hồi. Cảnh giới mà một người hiện đang sống là kết quả của những lựa chọn được đưa ra trong các tiền kiếp, và cảnh giới mà người đó sẽ sống trong kiếp sau được định đoạt một phần bởi những lựa chọn mà anh ta đưa ra trong kiếp sống này. Theo

học thuyết về nghiệp (karma), một người có thể cải thiện cuộc sống trong tương lai của mình bằng cách đưa ra những lựa chọn đúng đắn trong cuộc sống này. Thật vậy, khi đưa ra những lựa chọn đúng đắn, bạn có thêm cơ hội để thoát khỏi vòng luân hồi, sinh tử. Lúc đó, đối với các Phật tử, điểm cốt yếu của việc kiềm chế ham muốn không phải nhằm dập tắt chúng mà là tối đa hóa mức độ mà các ham muốn được thỏa mãn. Về phương diện này, Phật giáo có điểm chung với Cơ đốc giáo và Hồi giáo.

Chúng tôi có cuộc sống tuyệt vời! Thế giới ngoài kia chẳng hề biết được họ đang khuyết thiếu thứ gì.

—Một cặp đôi người Amish, trích bởi Donald Kraybill

10

Lời khuyên tôn giáo tiếp theo: Những giáo phái Tin lành

Thật sai lầm khi nói về việc người theo đạo Tin lành lựa chọn tham vọng. Có rất nhiều giáo phái Tin lành, và những giáo phái này nói chung có các nhánh chính và nhánh phụ. Một trong những điều làm nên sự khác biệt giữa các giáo phái là cách nhìn của họ về ham muốn, các giáo phái khác nhau thì dán nhãn bất thiện cho các ham muốn khác nhau. Vì vậy, khi hầu hết các giáo phái Tin lành coi việc các tín đồ khiêu vũ không có gì sai, nhưng một số giáo phái Baptist miền Nam lại coi mong muốn này là bất thiện. Trong một số giáo phái, ví dụ, phái Amish cổ, danh sách những ham muốn bị cấm đoán là khá dài, trong khi ở những giáo phái khác, ví dụ, Unitarians, thì lại khá ngắn. Và trong khi các giáo phái khác nhau đồng ý về năng lực của lời cầu nguyện sẽ giúp các tín đồ vượt qua những ham muốn bất thiện và đồng ý rằng thiên đường là phần thưởng của chúng ta khi vượt qua được chúng, thì những giáo điều này lại khác với các kỹ thuật kiểm soát ham muốn khác. Ví dụ, một số giáo phái sử dụng áp lực cộng đồng để giúp những người thuộc giáo phái duy trì ham muốn của họ trong tầm kiểm soát; trong khi những người khác cho rằng chúng ta không nên phán xét những người hàng xóm của mình.

Trong chương này, tôi sẽ xem xét việc đối trị ham muốn của các giáo phái Tin lành khác nhau, bắt đầu từ người Amish. (Khi tôi nói "Amish", ý tôi là người Amish theo truyền thống cũ; nhiều nhận xét sau đây sẽ không áp dụng cho các giáo phái Amish "tiến

bộ" hơn). Mặc dù chỉ có 100.000 người Amish ở Mỹ nhưng họ vẫn được quan tâm đặc biệt trong bất kỳ cuộc điều tra nào về ham muốn bởi vì cuộc chiến của họ chống lại lòng tham của mình rất gắt gao và có thể được cho là có phần bất thường.

Người Amish rất khác biệt. Họ ăn mặc khác biệt, nói một ngôn ngữ khác biệt (khi nói chuyện với nhau) và đi quanh vùng bằng xe buggy. Một phản ứng được mọi người coi là bình thường thì đối với người Amish lại là kỳ quặc vì họ là những người cuồng tín tôn giáo, hoặc vì họ đang chống lại sự tiến bộ. Tuy nhiên, một số nghiên cứu chỉ ra rằng điều làm cho người Amish khác biệt phần lớn là ở chiến lược của họ để đối phó với dục vọng. Hành vi của người Amish được giới hạn bởi một bộ quy tắc bất thành văn được gọi là Ordnung. Nó cho phép người Amish đi trên ô tô nhưng không được lái xe, sử dụng máy kéo trong chuồng trại nhưng không phải trên cánh đồng và sử dụng giày trượt nhưng không sử dụng xe đạp. Theo Ordnung, người Amish không thể có một tủ lạnh trong nhà riêng nhưng có thể có một cái trong nhà của một người hàng xóm không phải người Amish. Họ có thể sử dụng máy tính nhưng không được sử dụng máy vi tính.

Nguyên tắc cơ bản trong cuộc sống của người Amish là Gelassenheit, phục tùng người có thẩm quyền cao hơn. Cơ quan quyền lực cao hơn được đề cập đến ở đây bao gồm cả Chúa và cộng đồng người Amish. Nếu bạn là người Amish, những người hàng xóm của bạn sẽ có tiếng nói đáng kể về cách bạn sống cuộc sống của mình. Người Amish nổi tiếng vì sự xả thân và hy sinh đến mức họ có thể hy sinh mong muốn của mình để làm theo ý muốn của Đức Chúa Trời và của những người xung quanh.

Như nhà xã hội học Donald B. Kraybill đã nói, trong khi những người Mỹ không phải người Amish đang bận tìm kiếm chính mình[1] thì người Amish đang nỗ lực để đánh mất chính mình. Người Amish không phải là những người theo chủ nghĩa cá nhân cực đoan, họ là những người theo chủ nghĩa xã hội cứng rắn vì sẵn sàng chịu đựng sự chế giễu của thế giới bên ngoài để sống theo lý tưởng cộng đồng họ. Nhiều người cho rằng mục tiêu chính của người Amish là sống mãi ở thế kỷ XIX. Giả định này là không chính xác. Những gì người Amish tìm kiếm là một phong cách sống thuần nhất. Họ nghĩ rằng nhiều tiện nghi của cuộc sống hiện đại – hầu hết trong số đó xuất hiện trong thế kỷ 20 – khiến lối sống đó rơi vào nguy hiểm. Đặc biệt, họ nghĩ rằng nếu điều mà con người quan tâm là một ý thức cộng đồng mạnh mẽ thì đột phá công nghệ của thế kỷ trước được coi là lời nguyền rủa chứ không phải diễm phúc.

[1] *Kraybill, 33. Hầu hết những cuộc thảo luận của tôi về người Amish đều dựa trên cuốn sách này.*

Người Amish không xa lánh công nghệ, họ chấp nhận nó một cách có chọn lọc. Họ áp dụng các công nghệ mà họ nghĩ sẽ gắn kết cộng đồng và tránh xa các công nghệ mà họ nghĩ sẽ làm suy yếu nó. Theo lời của Kraybill: "Người Amish nghi ngờ rằng bên dưới ánh hào quang của sự tối tân kia ẩn giấu một lực lượng chia rẽ mà theo thời gian có thể chia cắt và xóa sổ cộng đồng gắn bó của họ. Ông nói thêm rằng nỗi sợ hãi này không hề vô lý, vì sự tách biệt xã hội là một hệ quả rất lớn của quá trình công nghiệp hóa[1].

[1] *Kraybill, 19.*

Điều cần nhận ra về sự đột phá công nghệ đó là con người hoàn toàn có thể sống mà không có chúng. Trên thực tế, đối với phần lớn lịch sử của nhân loại, con người đã sống mà không có những công nghệ đó. Khi một công nghệ mới xuất hiện, nếu chúng ta áp dụng nó, nó sẽ thay đổi cuộc sống của chúng ta, nhưng liệu công nghệ có luôn biến cuộc sống của chúng ta tốt hơn? Người Amish cảm thấy rằng nhiều thay đổi đem lại do sự đột phá trong công nghệ là những thay đổi khiến mọi thứ tồi tệ hơn. Đặc biệt, họ lập luận rằng việc sở hữu điện thoại, máy vi tính và máy rửa bát trong nhà không cải thiện cuộc sống của mọi người, nếu những gì họ tìm kiếm là một ý thức cộng đồng mạnh mẽ và mối quan hệ gia đình gắn kết.

Nếu chúng ta chỉ ra cho người Amish rằng máy rửa bát là thiết bị giúp tiết kiệm công sức lao động, họ sẽ hỏi chúng ta đang tiết kiệm lao động để làm gì. Liệu chúng ta có tiết kiệm công sức để có được nhiều thời gian rảnh rỗi hơn không? Nếu đúng như vậy, chúng ta sẽ làm gì với thời gian rảnh rỗi đó? Tận hưởng sự nhàn rỗi ư? Người Amish coi giải trí là một trở ngại lớn đối với hạnh phúc, bởi vì chúng ta chỉ giải trí khi chúng ta không có gì để làm đến nỗi những ham muốn không lành mạnh rất có thể phát sinh. Người Amish nhắc nhở chúng ta: bàn tay nhàn rỗi là công xưởng của quỷ dữ. Kết quả là, người Amish không quan tâm đến việc tiết kiệm lao động; thay vào đó, họ quan tâm đến việc tăng cường lao động để lấp đầy thời gian rảnh rỗi. (Bởi người Amish làm việc rất chăm chỉ và từ chối chi tiền cho mỗi tiện ích tiêu dùng đi kèm nên họ thường trở nên khá giàu có. Thậm chí, còn có những triệu phú là người Amish).

Nếu chúng ta hỏi người Amish tại sao họ từ chối sử dụng điện từ hệ thống điện chung – họ không phản đối việc sử dụng điện được rút ra từ pin hoặc trong một số trường hợp, từ máy phát điện tại chỗ – họ sẽ trả lời rằng việc dựa dẫm vào thế giới bên ngoài để cung cấp điện cho họ nghĩa là đang làm yếu đi khả năng tự lập của họ. Đối với người Amish, sự tự lập quan trọng hơn sự tiện lợi của năng lượng đến từ những nguồn bên ngoài. Và sau khi nói điều này, chúng ta nên hiểu được mức độ tự lập mà người Amish theo đuổi: họ hoàn toàn không gặp vấn đề gì khi chỉ dựa vào các thành viên khác trong cộng đồng để giúp đáp ứng nhu cầu của mình; họ phản đối việc dựa dẫm vào những người bên ngoài cộng đồng của họ.

Tất nhiên, khi dựa vào pin và máy phát điện, người Amish đang dựa vào những người bên ngoài cộng đồng của họ để cung cấp cho họ năng lượng. Pin họ sử dụng được sản xuất bên ngoài, cũng như nhiên liệu tiêu thụ bởi máy phát điện của họ. Thêm nữa, nếu tất cả các nguồn điện bên ngoài đột nhiên cạn kiệt – nếu đường dây điện bị chết, các nhà sản xuất pin ngừng sản xuất pin và dầu, các công ty ngừng bán nhiên liệu – người ta cho rằng người Amish, những người chỉ quen dùng pin và máy phát điện tại chỗ, sẽ sống sót tốt hơn phần lớn chúng ta.

Một trong những mối quan tâm lớn nhất của người Amish là giữ cho tham vọng cộng đồng trong tầm kiểm soát. Hầu hết chúng ta đều tìm kiếm sự nổi bật cá nhân. Chúng ta muốn người khác chú ý, tôn trọng hoặc ngưỡng mộ. Chúng ta thậm chí có thể muốn người khác ghen tỵ với mình. Những mong muốn xã hội này chi phối cuộc sống của chúng ta ở mức độ đáng kể. Chúng quyết định nơi chúng ta sống, cách chúng ta sống và làm việc chăm chỉ như thế nào để duy trì lối sống đã chọn. Người Amish hoàn toàn ngược lại. Họ không ăn mặc để gây ấn tượng, họ ăn mặc phù hợp. Nếu là người Amish, việc ăn mặc để khiến bản thân thu hút sự chú ý, rằng bạn khác với những người còn lại hoặc khủng khiếp hơn là tốt hơn những người còn lại thì đó hẳn là điều cuối cùng bạn ham muốn làm. Tương tự như vậy, những chiếc xe buggy của người Amish trông giống nhau vì họ không muốn một chiếc xe nổi bật. Người Mỹ làm việc quần quật để theo kịp bạn bè, ngược lại, người Amish cố gắng để không nổi trội hơn người hàng xóm của mình.

Khi người Amish thể hiện niềm kiêu hãnh, đôi khi là tự mãn, những người hàng xóm nhanh chóng chỉ trích họ và đưa họ trở lại vị trí của mình. Để tránh điều này, người Amish đã cố gắng hết sức để duy trì hình ảnh khiêm tốn. Nếu một người Amish viết một bài báo cho một tờ báo, anh ta có thể không ký tên tác giả, và

nếu có giành được giải thưởng, anh ta có thể yêu cầu các tờ báo không in tên khi đưa tin về giải thưởng.

Việc trở thành một mục sư mang lại uy tín đáng kể cho một người Amish. Điều này làm tăng khả năng mọi người sẽ "vận động hành lang" để có được vị trí này hoặc sẽ cư xử theo kiểu tự hào khi đạt được nó. Để tránh tệ nạn này, các mục sư Amish được chọn rất kỹ lưỡng, và khi được chọn, ông ta phải sống khiêm nhường hơn hàng xóm của ông. Những người Amish bình thường có thể có kính chắn gió trên xe buggy nhưng các mục sư Amish không thể cho phép mình sống xa xỉ như vậy.

Bằng cách cố gắng hòa nhập thay vì nổi bật, người Amish đã ngăn chặn toàn bộ những tham vọng xã hội có thể khiến họ phải đau khổ. Những người cố gắng vượt mặt hàng xóm của mình đang dấn thân vào một loại cạnh tranh xã hội lạ lùng. Nếu thua, họ cảm thấy những cơn ghen tức dâng trào; nếu thắng, họ có thể đã phải bỏ ra một chi phí đáng kể và có nguy cơ trở thành mục tiêu ghen tỵ của những người hàng xóm. Một người tỉnh táo sẽ suy nghĩ lại về việc dấn thân vào một cuộc thi mà dù thắng hay thua bạn đều là người thiệt. Theo Kraybill, đó là bởi vì người Amish rất thận trọng trong suy nghĩ nên họ từ chối cạnh tranh xã hội với những người hàng xóm: "Nỗ lực kìm hãm lòng ích kỷ, kiêu hãnh và quyền lực của người Amish không dựa trên tiền đề của bản thân thế giới vật chất hay lạc thú là xấu xa. Người Amish tin rằng điều xấu xa ngự trị trong tham vọng phải đứng trên người khác, chứ không phải trong bản thân thế giới vật chất."[1]

---

[1] · *Kraybill, 32.*

Sự đồng nhất trong xã hội của người Amish còn có những lợi ích khác. Ví dụ, tiêu chuẩn ăn mặc của người Amish giúp họ không phải tốn thời gian, công sức và tiền bạc để theo đuổi mốt thời trang. Thật tuyệt khi thức dậy vào buổi sáng mà không phải lo lắng về việc mặc trang phục nào. Về sự đồng nhất của người Amish, Kraybill nhận xét là "giải phóng họ khỏi lối sống phải lựa chọn liên tục".[2]

---

[2] · *Kraybill, 70.*

Bởi họ không tin tưởng vào những tác động bên ngoài, những thứ có thể làm suy yếu cộng đồng của họ, người Amish tránh xa các

công nghệ khác nhau. Nhiều chương trình truyền hình chế giễu tôn giáo và các giá trị gia đình, các quảng cáo được chiếu trong các chương trình này cố gắng dẫn dắt mọi người sinh ra những nhu cầu về hàng hóa và dịch vụ mà họ không thực sự cần. Với những giá trị của người Amish, sẽ thật ngu ngốc nếu họ phải trả tiền chỉ để phải chịu tác động của những ảnh hưởng này, và vì vậy, họ từ chối truyền hình. Điện thoại bị phản đối với người Amish không chỉ vì nó bắt họ phải giao tiếp và bị ảnh hưởng bởi thế giới bên ngoài mà còn vì nó thay đổi cách thức giao tiếp trong cộng đồng người Amish – việc trò chuyện qua điện thoại có thể thay thế việc giao tiếp trực tiếp. (Trên thực tế, người Amish chỉ lên án dùng điện thoại ở nhà, họ vẫn cho phép sử dụng điện thoại cho mục đích công việc). Xe ô tô cho phép mọi người đi đến các vùng không phải của người Amish dễ dàng hơn nhiều và do đó, sẽ phải tiếp xúc với những ảnh hưởng không phải của người Amish. Vì lý do này, người Amish phản đối quyền sở hữu ô tô riêng.

Về mặt nào đó, các lệnh cấm của người Amish có vẻ là khá tùy tiện nhưng không phải vì thế mà chúng không hợp lý. Ví dụ, hãy xem xét quy tắc của người Amish nói rằng nông dân có thể sử dụng máy kéo trong chuồng trại của họ – chủ yếu để hỗ trợ cho thiết bị nông nghiệp – nhưng không được sử dụng trên cánh đồng. Người Amish đưa ra lý do sau đây cho sự cấm đoán này. Giả sử nông dân được phép sử dụng máy kéo của họ trên đồng ruộng. Không lâu sau, họ sẽ đưa chúng ra khỏi trang trại. Họ có thể lái xe đến thị trấn để lấy những thứ hàng nặng mà khó có thể chở bằng xe buggy. Và khi họ ở trong thị trấn, họ có thể tiết kiệm một chuyến đi và mua hàng tạp hóa. Sau đó, họ có thể đưa máy kéo vào thị trấn chỉ để lấy hàng tạp hóa. Nhưng nếu bạn có thể đi máy kéo vào thị trấn, tại sao không đi ô tô thay thế? Và nếu bạn có thể đi ô tô vào thị trấn, tại sao bạn không thể lái đến những nơi xa hơn? Người Amish lập luận rằng việc cho phép máy kéo trên đồng ruộng cũng giống đặt họ trên đỉnh của một con dốc trơn trượt, và cái kết là họ sẽ sử dụng ô tô để đi đến những nơi xa hơn, điều này dẫn đến làm suy yếu cộng đồng. Người Amish sử dụng lập luận con dốc trơn trượt tương tự để biện minh cho việc họ cấm kéo điện cho các ngôi nhà. Nếu có điện, sẽ có vẻ ngu ngốc khi không sử dụng đèn, lò vi sóng và tivi – tất cả những thứ đó, theo người Amish, sẽ làm suy yếu lối sống của dân Amish.

Những lập luận về con dốc trơn trượt như những lập luận nêu trên có phần đáng nghi ngờ: rốt cuộc, không có lý do hợp lý nào dám chắc rằng một người đang ở trên đỉnh dốc trơn trượt lại không thể ở đó mãi. Người Amish sẽ đồng ý với nhận định này nhưng tiếp tục chỉ ra rằng thứ bôi trơn những con dốc kia không

phải là lý lẽ mà là tâm lý con người. Mặc dù, đúng là mọi người có thể ở lại mãi trên đỉnh dốc trơn trượt, nhưng hầu hết mọi người không ở lại đó. Họ bước một bước vô tư lên phía trước, và trước khi họ nhận thức được điều đó, họ đã trượt dài xuống đáy dốc. Sự dè chừng của người Amish đối với những con dốc trơn trượt xuất phát từ kinh nghiệm của họ với các nhóm thoát ly. Khi điện thoại xuất hiện vào đầu thế kỷ 20, một số người Amish bắt đầu sử dụng nó. Các giám mục Amish vì lo sợ hậu quả của việc áp dụng công nghệ mới này đã cấm liên lạc qua điện thoại. Một nhóm người quyết định rằng họ không thể tuân theo lệnh cấm này. Năm 1910, họ tách ra để thành lập nhà thờ của riêng mình và từ đó, họ bắt đầu trượt xuống con dốc bằng việc sử dụng đầu tiên là máy kéo và đèn điện, sau đó là ô tô. (Người Amish dường như nuôi dưỡng ước muốn bị kìm nén sở hữu một chiếc ô tô; theo lời của một người Amish: "Điều đầu tiên mọi người làm khi rời nhà thờ Amish là có được một chiếc xe hơi").[1]

---

[1] · *Kraybill, 213.*

Bất cứ ai muốn giải quyết ham muốn đều phải thông qua những quy tắc tự mình đặt ra. Thật vậy, nếu chúng ta nhìn vào cuộc sống của chính mình, chúng ta có thể nhận ra nhiều quy tắc tự áp đặt, do ta tự chế ra. Đối với rượu, chúng ta có thể cấm mình uống một mình, uống trước khi mặt trời lặn, uống rượu mạnh hoặc uống rượu đắt hơn số tiền quy định. Đối với thẻ tín dụng, chúng ta có thể tự cấm mình để số dư chuyển sang cuối tháng vì chúng gây ra các khoản phí tài chính. Hoặc chúng ta có thể cấm bản thân sử dụng thẻ tín dụng, hoặc giới hạn bản thân trong một số lượng thẻ nhất định hoặc một hạn mức tín dụng nhất định. Đối với giải trí, chúng ta có thể từ chối trang bị một chiếc tivi trong nhà vì sợ sự hiện diện của nó sẽ ảnh hưởng đến cuộc sống của chúng ta, hoặc có thể có một chiếc tivi nhưng lại từ chối mua truyền hình cáp. Chắc chắn là rất khó để biết chính xác vị trí mà chúng ta vẽ ra giới hạn đối với hành vi của mình nhưng có thể sử dụng lý luận con dốc trơn trượt để cho thấy tầm quan trọng của việc vẽ ra một mức giới hạn cụ thể – thậm chí là một vạch tùy ý – để ngăn chặn một sự thoái hóa từ trong lối sống của chúng ta.

Việc áp dụng các quy tắc sống tự đặt ra cũng là một cách quan trọng để chống lại sự vô độ của con người. Theo lời của triết gia Schopenhauer: "Giới hạn luôn đi đến hạnh phúc. Chúng ta càng hạnh phúc khi độ dài tầm nhìn, vòng tròn công việc, các điểm tiếp xúc của chúng ta với thế giới càng hạn chế và giới hạn."[1]

[1] · *Schopenhauer, "Counsels and Maxims," 21.*

Nếu bạn không kiềm chế được bản thân, bạn sẽ luôn muốn nhiều hơn nữa và từ đó bạn sẽ bị ném vào chiếc máy chạy bộ của sự thỏa mãn hài lòng. Bằng cách tự mình đặt ra các giới hạn, chẳng hạn đối với việc sử dụng thẻ tín dụng, bạn đang thừa nhận nguy cơ bạn có thể sử dụng nó một cách thiếu tỉnh táo và tự thông báo với bản thân rằng ít nhất trong trường hợp này, ngươi nên học cách hài lòng với một khoản tín dụng hạn chế, bởi vì ta sẽ không cho ngươi sử dụng nhiều hơn. Một cái nhìn đặc biệt sâu sắc của người Amish về ham muốn, đó là những giới hạn tự đặt ra và tự thực thi với hành vi của chúng ta vốn cực kỳ mong manh. Đó là lý do mà người Amish để cho cộng đồng của họ thiết lập và thực thi các giới hạn hành vi. Khi người Amish phá vỡ các quy tắc của Ordnung, họ có thể được yêu cầu công khai thú nhận tội lỗi, có thể phải quỳ xuống trước những người hàng xóm của họ. (Đạo Công giáo cũng dựa vào xưng tội để khiến các tín đồ của mình cư xử phù hợp với các quy định của nhà thờ, nhưng lời xưng tội đó chỉ được nói với một người giải tội, người sẽ giữ bí mật về tội lỗi của họ). Nếu không chịu xưng tội, người Amish vi phạm đó có thể bị tuyệt giao.

Bản án tuyệt giao của người Amish có tính răn đe rất lớn. Đối với một người Amish, việc phải từ bỏ cuộc sống cộng đồng của họ để ra sống với "thế giới bên ngoài" là một điều khó khăn. Họ sẽ gặp khó để có thể hòa nhập với xã hội. Và nếu vẫn ở lại trong cộng đồng của mình dù đã bị tuyệt giao, họ sẽ bị mọi người xa lánh. Những người Amish khác vẫn có thể nói chuyện với những cá nhân bị xa lánh nhưng không thể bắt tay với họ. Họ có thể chu cấp gì đó cho các cá nhân bị xa lánh nhưng không thể nhận bất cứ điều gì từ họ. (Do đó, một người phụ nữ bị xa lánh không được trực tiếp gửi con cái cho mẹ của cô, thay vào đó, đứa trẻ phải được gửi qua một người trung gian.) Nếu một người bị xa lánh đến dự đám cưới của người thân, người đó có thể phải ngồi tại một bàn riêng biệt. Theo lời của một người Amish, một người bị xa lánh sẽ cảm thấy mình không hơn kém gì một con dê hoặc một hạt bụi.[1]

[1] · *Kraybill, 137–139.*

Dĩ nhiên, hình phạt xa lánh là một bản án xã hội mạnh mẽ, đủ mạnh để làm cho tất cả, trừ một số ít người Amish, kiềm chế những ham muốn của họ trong giới hạn theo quy định của luật Ordnung. Tất nhiên, hình phạt xa lánh chỉ có tác dụng nếu một

người quan tâm đến những điều mà các thành viên trong cộng đồng của anh ta nghĩ về anh ta và chỉ khi anh ta còn biết xấu hổ. Đối với những người hàng xóm không phải dân Amish, hình phạt xa lánh sẽ hoàn toàn không có tác dụng. Hãy thử nghĩ đến những con người bị thua trong trận chiến với ham muốn, họ không có chút xấu hổ mà thay vào đó còn tham gia một chương trình trò chuyện trên truyền hình để khoe khoang với tất cả thế giới về thất bại của họ.

Rất hữu ích khi ta đối chiếu hình ảnh tương phản giữa sự kìm hãm của những thế lực xã hội với người Amish và sự khước từ những thế lực tương tự của nhiều người phương Tây hiện đại. Khi những người phương Tây này tham gia vào một tôn giáo, họ không phục tùng theo sự sắp đặt và không cố gắng điều chỉnh hành vi của mình theo mệnh lệnh của hội thánh đặt ra; thay vào đó, họ vận động mọi người thay đổi các giáo điều của nhà thờ để cải sửa chúng phù hợp với lối sống họ đã chọn. Và với lượng thành viên ngày một đông hơn, những hành động can thiệp tối thiểu vào lối sống của họ cũng bị coi là không thể chấp nhận được: thay vì đến nhà thờ, họ tạo ra tôn giáo cá nhân của riêng họ. Đó có lẽ là sự kết hợp các phần bằng nhau của Do Thái giáo, Giám Lý giáo và Khoa học Cơ đốc, với một chút hương vị Phật giáo để thêm phần sáng sủa cho hỗn hợp. Kể từ khi tạo ra tôn giáo, họ là chức sắc của chính mình, có nghĩa là nếu họ không trừng phạt bản thân vì những vi phạm thì không ai được phép làm điều đó. Điều nguy hiểm là tôn giáo cá nhân này sẽ không làm gì để giúp họ kiềm chế tham vọng của mình, vì lý do đơn giản là họ sẽ không bao giờ tự trừng phạt.

Giả sử có một người hàng xóm, khi quan sát lối sống của họ, đã chỉ trích những cá nhân này. Giả sử cả cộng đồng đều lên án những lựa chọn mà họ đưa ra trong khuôn khổ tôn giáo cá nhân của họ. Trong những trường hợp này, những người bị chỉ trích thường sẽ không chú ý đến sự lên án của những người hàng xóm. Họ thậm chí khó có thể cảm thấy xấu hổ. Thay vào đó, những người lên án kia sẽ bị kết án ngược với tội danh còn tồi tệ hơn vì đã phán xét họ.

Nhiều người muốn được tự do tuyệt đối để theo đuổi những đối tượng ham muốn của họ. Họ không chỉ muốn người khác phải bỏ qua điều này mà còn phải tán thành với việc họ làm. Tuy nhiên, họ không nhận ra rằng việc không đặt giới hạn nào cho tham vọng của bản thân đồng nghĩa với họ không bao giờ có khả năng đạt được sự hài lòng. Thật vậy, một người Amish, khi phải đối mặt với sự sỉ nhục nếu anh ta sở hữu một chiếc điện thoại trong phòng khách, hoàn toàn có cơ hội giữ được hạnh phúc lâu bền hơn

những người ngày đêm nỗ lực để thỏa mãn bất kỳ tham vọng nào xuất hiện trong đầu anh ta, bất kể Thượng Đế hay hàng xóm của anh ta có nghĩ gì đi nữa.

Tham gia một tôn giáo có thể đem lại một số lợi ích cho chúng ta. Điều đó có thể giúp chúng ta hòa hợp với những người hàng xóm của mình, cho phép chúng ta tổ chức đám cưới tại nhà thờ, hoặc làm cho chúng ta dễ được chấp nhận hơn với tư cách là một ứng cử viên chính trị. Hoặc thậm chí điều đó có thể giúp chúng ta lên thiên đường. Nhưng một trong những điều quan trọng nhất khi tham gia một tôn giáo là nó cho phép chúng ta thay đổi bản thân bằng cách giúp làm chủ những ham muốn của mình. Khi làm được việc này, chúng ta sẽ được tăng thêm cơ hội để có một cuộc sống hạnh phúc, có ý nghĩa. Nhưng đáng buồn thay, có quá nhiều người tuyên thệ trung thành với một tôn giáo lại từ chối để cho sự biến đổi này diễn ra.

Người Amish có tổ chức một nghi thức chuyển đổi giúp sáng tỏ tham vọng của con người với tên gọi rumspringa, có nghĩa đen là "chạy rông". Trẻ em Amish được nuôi dưỡng với Gelassenheit trong tâm trí: từ những ngày đầu tiên, chúng được dạy về tầm quan trọng của sự phục tùng ý muốn của Thượng Đế và cộng đồng. Do đó, khi đến tuổi thanh thiếu niên, chúng cư xử cực kỳ tốt. Tuy nhiên, khi chúng bước sang tuổi 16, kỷ luật được cởi bỏ. Ngày xưa, rumspringa nói đến một mức độ hòa nhập giữa các chàng trai trẻ và các thiếu nữ. Nó cũng liên quan đến các cuộc nổi loạn nhỏ chống lại quyền lực cộng đồng: trong những năm 1950 và 1960, thanh niên Amish có thể cắt tóc ngắn hơn những bậc tiền bối của họ, và trong những năm 1970 và 1980, họ có thể nuôi tóc dài hơn. Tuy nhiên, đến những năm 1990, rumspringa trở thành một thứ hoàn toàn nhuốm màu trần tục. Thanh thiếu niên Amish bắt đầu ăn mặc như người bình thường. Họ cũng tiệc tùng, đến các buổi khiêu vũ với bia và nhạc sống. Họ cài những máy phát đĩa (chạy pin) vào xe buggy. Nếu giàu có và được chiều chuộng, họ sẽ tậu cả xe hơi thể thao.

Tất nhiên, những gì mà những thanh thiếu niên Amish này đang làm là hoán đổi từ sự phục tùng này sang sự phục tùng khác, nhưng có lẽ họ không nhận ra được điều này.

Vào cuối những năm 1990, đối với một số thanh niên Amish, rumspringa đã trở thành một thủ tục đi quá giới hạn. Họ đã thử nghiệm với ma túy, và vào năm 1998, hai thanh thiếu niên người Amish bị bắt vì bán cocaine cho một băng nhóm mô tô Pagans. Họ bị kết án 12 tháng tù, một bản án mà nhiều người Amish cho là

quá khoan dung.[1]

---

[1]. *Kraybill, 184.*

Vào cuối thời kỳ rumspringa – thường xảy ra khi họ ở độ tuổi từ 19 đến 22 – thanh niên Amish phải đưa ra lựa chọn. Họ có thể tham gia nhà thờ – người Amish, giống như tất cả các giáo phái Anabaptist, tin vào phép rửa tội dành cho người lớn – trong trường hợp họ chọn từ bỏ những thú vui của thế gian, hoặc có thể tiếp tục tận hưởng những thú vui này nhưng phải từ bỏ những lợi ích của cuộc sống cộng đồng và không thể kết hôn trong phạm vi tín ngưỡng của người Amish. Điều đáng chú ý là 90% thanh niên Amish, đối mặt với sự lựa chọn này, từ bỏ thú vui trần tục để tìm những thú vui khắc khổ hơn do lối sống Amish đem lại. Có lẽ đó là bởi vì họ nhận ra rằng việc giữ ham muốn trong chừng mực do cộng đồng đặt ra cuối cùng sẽ dẫn đến hạnh phúc hơn là cố gắng thực hiện bất cứ ham muốn nào nảy ra trong đầu, hoặc có lẽ là bởi vì họ đã bị tẩy não trong suốt 16 năm đầu đời đến nỗi không thể hình dung ra một sự tồn tại nào khác thay thế.

Người Amish cho phép thời kỳ tự do tuổi trẻ này vì hai lý do. Đầu tiên, bắt nguồn từ niềm tin thần học của họ. Bởi vì họ tin vào lễ rửa tội của người lớn, quyết định gia nhập nhà thờ của một người phải được tự do và người đó phải được thông báo trước. Nếu con cái của họ không bao giờ được phép khám phá những lựa chọn thay thế cho lối sống của người Amish thì quyết định gia nhập nhà thờ của chúng không hề tự do và cũng không được báo trước.

Lý do thứ hai là tính thực tế. Để các cộng đồng Amish tồn tại, điều quan trọng là các thành viên của họ phải là những cá nhân có cùng chí hướng, những người hiểu tầm quan trọng của việc tuân thủ ý chí của cộng đồng. Nếu người Amish buộc những đứa con theo chủ nghĩa cá nhân của họ tham gia vào cộng đồng, họ sẽ gieo mầm mống của sự bất hòa trong tương lai.

Rumspringa cũng cho chúng ta biết điều gì đó về sự phát triển của trẻ. Các bậc cha mẹ không phải người Amish chứng kiến đứa con đáng yêu và ngọt ngào của họ lớn lên và trở thành một cậu thiếu niên, một người quái đản, nổi loạn và khó ưa. Họ có thể tự hỏi liệu chúng có có trở nên như vậy không nếu khi xưa họ nghiêm khắc hơn, nếu họ đã nuôi dạy chúng bằng bàn tay cứng rắn và loại bỏ mọi ảnh hưởng xấu. Kinh nghiệm của người Amish cho thấy rằng ngay cả khi bạn nuôi dạy con bằng bàn tay cứng rắn và kiểm soát cẩn thận môi trường sống của chúng, chúng vẫn sẽ nổi loạn

chống lại quyền lực của bạn.

Những người Hutterites là một nhóm tín đồ theo đạo truyền thống khác. Trong khi người Amish sống chủ yếu ở Pennsylvania, Ohio, Indiana và các bang xung quanh, người Hutterites sống ở Montana, Nam Dakota, và các tỉnh Alberta, Saskatchewan và Manitoba. Người Hutterites cổ hơn người Amish hơn một thế kỷ nhưng đến Bắc Mỹ muộn hơn một thế kỷ. Đối với những người quan sát bình thường, người Hutterites giống với người Amish. Điểm giống nhau rõ ràng nhất là ý muốn sống tách biệt với thế giới. Cả hai nhóm đều thực hiện các bước để ngăn chặn những ảnh hưởng từ bên ngoài. (Người Hutterites biện minh cho lệnh cấm truyền hình bằng cách chỉ ra rằng: "Tivi mang đến sự hủy diệt, và Hollywood là ống cống của thế giới".)[1]

---

1. Được trích dẫn trong Kraybill and Bowman, 33. Hầu hết những cuộc thảo luận của tôi về người Hutterit đều dựa trên cuốn sách này.

Nông nghiệp là nghề chính của cả người Hutterites và người Amish. Những người theo chủ nghĩa Hutterites cũng đồng ý với người Amish về tầm quan trọng của việc chiến đấu với lòng kiêu hãnh và ý muốn của bản thân, và họ phục tùng theo lời khuyên của tôn giáo. Cuối cùng, quan điểm tôn giáo của người Hutterites giống với quan điểm của người Amish vì cả hai nhóm đều có nguồn gốc từ những người theo chủ nghĩa Anabaptists.

Mặc dù có nhiều điểm tương đồng, người Huttterites và người Amish khác nhau trong vài khía cạnh. Người Huttteries thoải mái với công nghệ hơn là người Amish. Tại trang trại, người Hutterites sở hữu xe tải, xe vans và máy kéo mà chẳng cần đắn đo. Ở trong nhà, họ tận dụng tối đa nguồn điện từ xa. Trong nhà bếp, họ sử dụng lò nướng và tủ lạnh điện, tuy nhiên không được có máy rửa bát. (Lệnh cấm máy rửa bát dường như là một ví dụ cho thấy những lãnh đạo là đàn ông đã tự đặt ra các ranh giới này).

Tuy nhiên, sự khác biệt lớn nhất giữa người Huttteries và người Amish và là điểm khác biệt đáng xem xét nhất khi ta tìm hiểu về tham vọng, đó là quan điểm của họ về tài sản cá nhân. Người Amish cho phép điều đó. Họ sở hữu nhà cửa, trang trại, xe ngựa. Một người Amish không chỉ giàu có mà còn có thể là triệu phú. Người Hutterites, mặt khác, không cho phép tài sản riêng tư, ngoài quần áo và vài vật dụng cá nhân. Họ sống trong khu nhà chung. Mỗi vùng của người Hutterites có một cụm tòa nhà có thể bao quanh các nhà ăn chung và một nhà thờ. Họ không làm việc

để được trả lương. Một số cộng đồng cho thành viên một khoản trợ cấp tiền mặt để có tài sản riêng, nhưng số tiền đó khá ít ỏi – dưới 10 đô-la mỗi tháng. Nếu bạn rời khỏi cộng đồng Hutterite, bạn chỉ rời đi với quần áo trên người và vài vật dụng cá nhân. (Khi được rửa tội, bạn phải từ bỏ mọi quyền sở hữu tài sản để sung vào quỹ chung). Người ta ước tính rằng chỉ có 5% người Hutterites chọn cách rời khỏi cộng đồng.

Tài sản cá nhân thúc đẩy các ham muốn có được những thứ người khác có, cảm giác ghen tỵ đi cùng với mong muốn này, và tham vọng đó không thể ngừng nghỉ, cho dù họ có sở hữu bao nhiêu đi nữa, họ vẫn muốn nhiều hơn. Cấm tài sản cá nhân chính là loại bỏ một trong những nguyên nhân chủ yếu của cuộc tranh chấp và sự bất mãn giữa những cá nhân. Không có gì ngạc nhiên khi người Hutterites tin vào điều này. Điều có thể gây ngạc nhiên là những giáo phái cổ khác, những người sẵn sàng làm tất cả để tránh khỏi những khát khao không lành mạnh, lại không đưa ra lệnh cấm tài sản cá nhân.

Cuộc chiến chống lại quyền tư hữu rất khó khăn vì theo lời của một nhà lãnh đạo Hutterites ở thế kỷ 17: "Con người bám víu vào tài sản như con sâu bướm bám vào lá bắp cải."[1] Để thực hiện việc cấm sở hữu tư nhân, người Hutterites dạy con cái của họ phải chia sẻ. Và bởi vì họ sống trong những khu vực gần nhau như vậy nên rất khó để bất cứ ai vi phạm điều cấm – tai mắt có ở khắp nơi. Những người bị bắt quả tang đang tích lũy tài sản có thể bị yêu cầu phải xưng tội trước công chúng. Các hình phạt khác có thể là bị làm cho mất mặt giữa cộng đồng, chẳng hạn như bị buộc phải ăn một mình hoặc ngủ trong nhà trẻ. Lệnh cấm tài sản tư nhân của họ dường như đang phát huy tác dụng – người Hutterites được cho là nhóm cộng đồng lâu đời nhất và thành công nhất ở Bắc Mỹ. Chẳng có lý do gì người Hutterites để yếu tố bên ngoài thâm nhập vào cuộc sống của mình. Đối với họ, cuộc sống trong một vùng cư dân Hutterites mang lại một phần thưởng kép. Phần thưởng đầu tiên trên Trái đất này là nơi họ tận hưởng ý thức cộng đồng sâu sắc và không còn nhiều lo lắng của cuộc sống hiện đại. Đặc biệt, họ không phải lo lắng về việc leo lên từng nấc thang sự nghiệp hay ảo ảnh về sự thành công, và họ không phải lo lắng về việc nghỉ hưu của mình. Phần thưởng thứ hai sẽ đến ở trên thiên đường; thực vậy, họ coi các vùng dân cư của họ là tiền sảnh của thiên đường.

---

1. *Kraybill và Bowman, 26.*

Mặc dù người Hutterites từ bỏ tài sản riêng, họ cũng như người Amish, cho phép quan hệ tình dục trong hôn nhân. Nhưng chẳng phải khả năng "sở hữu tình dục" của người khác làm nảy sinh những ham muốn còn bất thiện hơn khả năng sở hữu những thứ tài sản hay sao? Ngoài việc từ bỏ tài sản riêng tư, tại sao lại không từ bỏ tình dục? Tại sao không thực thi đời sống thủ tiết toàn cộng đồng? Một số nhóm tôn giáo, chẳng hạn như Giáo hội Công giáo, yêu cầu một số thành viên (các linh mục) phải sống độc thân. Những người Shaker rất đáng chú ý vì yêu cầu tất cả các thành viên phải độc thân. Tín đồ Shaker có tên chính thức là Cộng đồng thống nhất của những Tín đồ Chúa giáng thế lần hai (United Society of Believers in Christ's Second), nguồn gốc của họ là tín đồ tin lành dòng Camisard của Pháp, những tín đồ được sinh ra sau sự kiện Thu hồi Sắc lệnh Nantes vào năm 1685. Tín đồ Shaker đến nước Mỹ năm 1774.

Người Shaker giống với Hutterites ở một số khía cạnh. Họ không ngại sự tiến bộ – máy cưa đĩa và máy giặt là một trong những phát minh được cống hiến bởi Shakers. Và giống như những người Hutterites, họ xóa bỏ tài sản cá nhân – trong các cộng đồng Shaker, đất đai và các tòa nhà thuộc sở hữu chung. Nhưng không giống như Hutterites, họ không dung thứ cho những mối quan hệ tình ái giữa các thành viên. Người Shaker cho rằng việc sống độc thân cải thiện cơ hội đạt được sự cứu rỗi của một người. Nó cũng thúc đẩy ý thức cộng đồng mạnh mẽ, một điều khá quan trọng đối với các tín đồ Shaker. Hầu hết các tôn giáo đều có chiến lược tăng trưởng kép – họ thu hút thành viên bằng cách truyền giáo và họ yêu cầu các tín đồ phải nuôi dạy con cái của họ trong phạm vi tôn giáo. Người Hutterites và Shaker là những trường hợp ngoại lệ đối với chiến lược này. Người Hutterites không truyền giáo, cũng không chào đón những người sẽ cải đạo với vòng tay rộng mở. Tuy nhiên, họ là những người có tỉ lệ sinh rất cao. Trong nửa đầu thế kỷ 20, tỷ lệ sinh của họ là 10 người con trên một gia đình điển hình khiến họ có lẽ trở thành nhóm tôn giáo phát triển nhanh nhất trên hành tinh. Người Shaker thì khác, họ chỉ phát triển bằng cách cải đạo. Các cá nhân chưa kết hôn cũng đến tham gia, các gia đình cũng vậy. (Khi một cặp vợ chồng kết hôn tham gia, họ sẽ phải từ bỏ quan hệ tình dục sau này, cũng như bất kỳ sự gắn bó đặc biệt nào với nhau). Tín đồ Shaker cũng nhận và nuôi dạy trẻ em mồ côi, khi trưởng thành nhiều em đã chọn sống cuộc đời tín đồ Shaker. Bất chấp trở ngại này đối với sự phát triển của họ, những tín đồ Shaker đã đạt được kết quả khá tốt. Từ một số ít thành viên đến Mỹ vào cuối thế kỷ 18, Shaker đã phát triển lên con số 6 nghìn người vào thời kỳ đỉnh cao của cộng đồng – khoảng

một thập kỷ trước Nội chiến. Ngày nay, rất ít tín đồ Shaker còn lại. Sự suy giảm của họ được cho là do những thay đổi xã hội nhiều hơn là do cách sống độc thân. Độc thân là gì? Về mặt lịch sử, sống độc thân chỉ đơn giản là chưa kết hôn. Ngày nay, một người độc thân là người kiêng quan hệ tình dục, kể cả trong hoặc ngoài hôn nhân. Và đối với những người trong một số dòng tu, độc thân bao hàm nhiều thứ hơn là kiêng quan hệ tình dục, họ cũng kiêng thủ dâm. Sống độc thân không hề dễ dàng. Xét cho cùng, về mặt sinh học, chúng ta có một sự ràng buộc với những ham muốn tình dục nảy sinh trong bản thân ta. Những gì chúng ta cần, nếu muốn sống độc thân, là một chiến lược để ngăn chặn những ham muốn này.

Một trong những chiến lược như vậy liên quan đến việc loại bỏ các nguồn kích thích tình dục khỏi môi trường của chúng ta. Chúng ta có thể đạt được điều này bằng cách sống một mình, nhưng sự cô độc thật sự rất ngột ngạt. Ngoài ra, chúng ta có thể sống trong một cộng đồng đơn giới, nhưng ngay cả khi đó, sự hiện diện của những người khác cũng có thể làm nảy sinh những suy nghĩ về tình dục. Vì lý do này, các tu viện thực hiện các biện pháp để ngăn các thầy tu vô tình kích động các thầy tu khác. Ví dụ, trong tu viện ở Tabennisi, Pachomius đã hướng dẫn các thầy tu phải che đầu gối khi ngồi, dùng gối che phía sau khi cúi và không giúp lấy gai ra khỏi bàn chân của nhau.[1]

---

[1] · *Abbott, 100.*

Nếu một cộng đồng hòa nhập hai giới, như những người Shaker đã làm, thì cần phải quan tâm nhiều hơn nữa để ngăn ngừa nam giới và phụ nữ kích thích cảm xúc tình dục trong nhau. Vì lý do này, Luật Millennial của Shakers cấm đàn ông và phụ nữ ở một mình với nhau, làm việc cùng nhau, trò chuyện riêng, viết thư cho nhau, đi qua nhau trên cầu thang, thử quần áo của thành viên khác giới, vẫy tay hoặc thậm chí chớp mắt với nhau. Phụ nữ không thể sửa quần áo của đàn ông khi anh ta đang mặc chúng. Phụ nữ cũng được yêu cầu không được ngồi "bắt chéo chân hay ở bất kỳ tư thế khó xử nào" tại các buổi họp của tín đồ Shaker.[2]

---

[2] · *Andrews, 266–268.*

Những người mà chủ nghĩa độc thân của họ được thúc đẩy bởi tôn giáo thường sử dụng lời cầu nguyện như thứ vũ khí trong cuộc

chiến chống lại cám dỗ tình dục. Theo lời của một nữ tu, được trích dẫn bởi tác giả và nhà thơ Kathleen Norris, người đã dành một khoảng thời gian đáng kể để sống trong những căn lều và tu viện với những người với lời tuyên thệ độc thân: "Người ta cần một đời sống cầu nguyện sâu sắc để duy trì một cuộc sống độc thân. Chỉ nhờ lời cầu nguyện mà những lựa chọn khó khăn mới được thực hiện, theo thời gian, chỉ có lời cầu nguyện mới có thể mang lại cho tôi khả năng siêu việt, vượt khỏi ham muốn tầm thường mà đời sống độc thân đòi hỏi."[3] Và tất nhiên, những người sống trong các căn hộ và tu viện luôn ý thức rằng các giới đều cấm liên quan các hoạt động tình dục và rằng họ sẽ phải chịu sự sỉ nhục nếu bị bắt gặp tham gia vào các hoạt động như vậy. Điều này tạo cho họ một nguồn động lực để giữ lời thề độc thân của mình. Theo Norris, mặc dù các nữ tu mà cô ấy phỏng vấn được cho là sẽ sống độc thân, nhưng họ đã đưa ra lời khuyên nhỏ về cách họ có thể duy trì cuộc sống độc thân của mình. Như một nữ tu giải thích: "Chúng tôi bị bỏ lại một mình để giải quyết điều này, bởi vì vấn đề tình dục đơn giản là không được bàn đến."[4]

---

3. Norris, 261.

4. Norris, 256 .

Một kỹ thuật khác để duy trì cuộc sống độc thân là nuôi dưỡng lòng căm thù sâu sắc đối với những người khác giới. Kỹ thuật này dường như rất phổ biến với các tu sĩ trong thiên niên kỷ đầu tiên, mặc dù hầu hết các tu sĩ hiện đại, thay vì là những người ghét phụ nữ, thông qua cuộc sống độc thân, đã nảy sinh lòng ngưỡng mộ với phụ nữ vì phụ nữ dường như vượt trội hơn nam giới ở khả năng này, những mối quan hệ của nam giới với phụ nữ thường một phần được thúc đẩy bởi tình dục.

Ngay cả khi ta có thể từ bỏ tình dục, tại sao ta lại phải làm như vậy? Đây là câu hỏi lớn cho những bộ óc hiện đại. Tại sao lại từ chối tận dụng cơ hội để hưởng thụ? Trước khi trả lời câu hỏi này, ta cần chỉ ra rằng hầu hết mọi người thường từ chối tận dụng mọi cơ hội để có được niềm vui. Ví dụ, hầu hết mọi người từ chối sử dụng cocaine hoặc heroin, mặc dù họ biết rằng làm như vậy sẽ rất thú vị. Và ngay cả trong lĩnh vực tình dục, hầu hết chúng ta đều "sống độc thân có chọn lọc" – đôi khi chúng ta bỏ qua cơ hội quan hệ tình dục. Chúng ta có thể từ chối quan hệ tình dục với gái mại dâm hoặc quan hệ tình dục trước hôn nhân. Nếu đang ở trong một mối quan hệ ổn định, chúng ta có thể từ chối việc phản bội

bạn đời của mình. Hiếm có người tận dụng mọi cơ hội tình dục đến với họ. Lý do cho điều này rất đơn giản: những thú vui liên quan đến tình dục, giống như những thú vui liên quan đến việc sử dụng ma túy, đều có cái giá phải trả. Chúng ta độc thân có chọn lọc bởi vì chúng ta nhận ra rằng đôi khi, cái giá phải trả cho việc quan hệ tình dục hoàn toàn không đáng. Điều khiến những người độc thân thực sự trở nên đặc biệt chính là niềm tin của họ rằng cái giá phải trả không bao giờ xứng đáng. Họ nghĩ rằng khi ta tồn tại vì tình dục, chúng ta mất nhiều hơn được. Cái giá của tình dục là gì? Theo người Shaker, tình dục làm giảm cơ hội cứu rỗi của bạn, một cái giá rất đắt phải trả. Người Shaker cũng nghĩ rằng những người thích sống với tình dục phải trả một cái giá trong cuộc đời trần thế này. Một lý do khác nữa, ý thức cộng đồng mạnh mẽ chỉ có được khi mọi người coi cộng đồng như gia đình của mình và điều này không thể xảy ra khi những người trong cộng đồng coi một số thành viên là gần gũi hoặc gắn bó hơn các thành viên khác. (Như Norris nhận xét: "Những người xuất gia sống độc thân vì một lý do rất thực tế: kiểu sống cộng đồng mà họ khao khát không thể duy trì nếu mọi người kết đôi").[1]

---

[1] *Norris, 118.*

Ngay cả khi chúng ta không quan tâm đến việc lên thiên đường hoặc nuôi dưỡng ý thức cộng đồng mạnh mẽ, chúng ta phải trả giá cho tính dục của mình. Khi chúng ta trải qua ham muốn, chúng ta bị phân tâm khỏi bất cứ điều gì chúng ta có thể làm, và tình yêu có thể lấp đầy tâm trí của chúng ta với những suy nghĩ từ bên ngoài, từ đó làm giảm khả năng tập trung của ta. Tính dục làm ta tiêu tốn rất nhiều năng lượng – hút cạn năng lực mà đáng lẽ ta phải dành cho những việc "cao quý hơn".

Những người độc thân hy vọng rằng bằng cách kiềm chế hoặc tốt hơn là dập tắt ham muốn tình dục, họ sẽ lấy lại được sự tập trung và có thể dành cả ngày để làm những gì họ nghĩ cần phải làm thay vì những thứ mà chương trình tiến hóa yêu cầu họ phải làm. Những người độc thân có cơ hội tiếp tục hoàn thành công việc tốt hơn nhiều so với những người sống chung với tình dục và sẽ có nhiều năng lượng hơn để hoàn thành được bất kỳ nhiệm vụ nào họ đặt ra cho mình. Do đó, Norris cho rằng những người độc thân đã cố gắng "chuyển hóa năng lượng tình dục của họ cho một mục đích khác ngoài quan hệ tình dục và sinh sản."[1]

---

[1] *Norris, 117.*

~~Những con người sống với tình dục phải trả một cái giá khác~~ trong những mối quan hệ của họ. Tính dục của họ làm vấy bẩn mối quan hệ với các thành viên khác giới hoặc các thành viên đồng giới, nếu họ là người đồng tính. Những con người sống với tình dục có xu hướng phân loại những người họ gặp theo mong muốn chọn bạn tình. Một người đàn ông tại một bữa tiệc có thể bỏ dở cuộc trò chuyện với một người phụ nữ giản dị, thông minh để đi qua bên kia và trò chuyện với một người phụ nữ, mặc dù hấp dẫn đến nổi bật nhưng đã không hề sử dụng bộ não trong nhiều tuần. Một người phụ nữ có thể từ chối tình bạn của một người đàn ông vì cô ấy nghi ngờ rằng điều anh ấy thực sự theo đuổi là tình dục, hoặc có thể từ chối tình bạn của anh ấy vì sợ rằng điều đó sẽ làm giảm cơ hội hấp dẫn tình dục của cô đối với một số người đàn ông khác. Các mối quan hệ xã hội của những người độc thân không bị nhuốm màu tương tự. Người độc thân trân trọng người khác không phải vì họ là bạn tình tiềm năng mà vì họ là những con người.

Tương tác xã hội với một người độc thân có thể là một trải nghiệm mới mẻ và mở mang tầm mắt. Theo Norris: "Sự hấp dẫn của những người độc thân đó là họ có thể khiến chúng ta cảm thấy được trân trọng cho dù chúng ta là ai. Cách trò chuyện chừng mực của họ, cách lắng nghe và phản hồi với sự chú tâm tuyệt đối dường như luôn là một điều kỳ diệu. Họ lắng nghe mà không chiếm hữu, không áp đặt bản thân lên người khác."[1]Norris mô tả một sinh viên đại học béo phì và giản dị, trong cuộc trò chuyện với các tu sĩ trẻ, đã rất ngạc nhiên khi chú ý đến những gì cô ấy nói cũng như ngang bằng với những gì người bạn cùng phòng xinh đẹp của cô ấy nói. Những người độc thân thường trải qua một loại tình yêu mà phần lớn chúng ta hiếm khi có được. Tình yêu của người độc thân không có phép loại trừ – họ không cho phép bản thân dành tình yêu cho người này nhiều hơn dành cho người khác. Tình yêu của họ cũng không phải là sở hữu – họ không cố gắng sử dụng hoặc lợi dụng người mà họ dành tình yêu; ngược lại, họ đang cố gắng giúp đỡ người đó. Theo lời của một nữ tu: "Sống độc thân có nghĩa là trước hết trở thành một người yêu thương theo cách giải phóng chính mình để có thể phục vụ người khác. Nếu không thì cuộc sống độc thân chẳng có ích lợi gì."[2]

---

1. *Norris, 121.*

2. *Norris, 255.*

Tình yêu độc thân giống như tình yêu mà cha mẹ dành cho con cái. Tình yêu thương của cha mẹ nói chung không hề là có điều kiện (tình yêu thương cha mẹ dành cho một đứa con không làm giảm bớt tình yêu thương của họ dành cho những đứa con khác) cũng không có tính chiếm hữu (những bậc cha mẹ tốt không tìm cách bóc lột con cái mà giúp chúng phát triển). Những ai đã từng trải qua tình yêu thương của cha mẹ đều biết đó là điều tuyệt vời như thế nào. Hãy tưởng tượng bạn có thể trải nghiệm cùng tình yêu thương tương tự như vậy không chỉ đối với một vài đứa trẻ mà còn đối với tất cả mọi người xung quanh bạn.

Những con người sống với tình dục thích suy nghĩ rằng họ được tự do và những người độc thân thì bị đè nén. Người độc thân có quan điểm ngược lại về mọi thứ. Norris nói: "Khi những người độc thân trưởng thành nói về giá trị của cuộc sống độc thân, "tự do" là từ họ thường dùng. Tự do giữ năng lượng của họ tập trung vào thánh chức và cuộc sống vị tha, tự do yêu nhiều người mà không chung thủy với bất kỳ ai trong số họ." Theo một nữ tu, độc thân lành mạnh "có nghĩa là không tập trung vào 'những điều tôi đã từ bỏ' mà vào những thứ được giải phóng nhờ sự từ bỏ đó, vì vậy, tôi được phục vụ nhà thờ và những người khác".[1]

---

1. *Norris, 262.*

Cộng đồng Oneida được thành lập bởi John Humphrey Noyes tại Oneida, New York, vào năm 1848 và sau đó do ông lãnh đạo. Noyes đã đến thăm một cộng đồng Shaker trước khi thành lập Oneida và bị thu hút bởi cách sống của họ. Thật vậy, ông ấy đã viết: "Nếu tôi tin vào một thiên đường của người Shaker thì bây giờ tôi đã là một Shaker rồi."[2] Cộng đồng Oneida của ông ấy giống các cộng đồng Shaker ở một số khía cạnh: tài sản tư nhân bị bãi bỏ và lợi ích ích kỷ phải được hy sinh vì lợi ích của cộng đồng. Và giống như người Shaker, động lực chính của ông ấy trong việc thành lập một cộng đồng là tôn giáo. (Noyes thực hành Chủ nghĩa hoàn hảo, một tôn giáo được mô tả là "một sự ly khai từ chủ nghĩa Giáo đoàn tại New England".)[3] Ông ấy cũng đồng ý với người Shaker rằng ham muốn tình dục khiến mọi người kết đôi và hình thành các đơn vị gia đình, gây tổn hại nhiều đến cộng đồng, và những ham muốn này phải được xử lý nếu muốn một cộng đồng vững mạnh.

---

2. *Được trích dẫn trong Foster, 89.*

3. *Foster, 86.*

Noyes nghĩ rằng cách tốt nhất để giảm bớt sức tàn phá của ham muốn tình dục không phải là ngăn chặn chúng, như những người Shaker độc thân đã làm, mà là thỏa mãn chúng. Lý lẽ của ông như sau: "Việc cấm quan hệ tình dục hoàn toàn và bạn đạt được kết quả tương tự, để loại bỏ những ghen tuông và xung đột về sự độc chiếm, chúng ta sẽ làm cho quan hệ tình dục được tự do. Trong vấn đề này, người Shaker đã thể hiện sự khôn ngoan của họ. Nhưng họ đã hy sinh sức sống của xã hội để giữ lấy sự yên ổn của nó.[1]

1. *Được trích dẫn trong Foster, 89.*

Trong cộng đồng Oneida, tình yêu tự do ngự trị. Không ai kết hôn với ai, đúng hơn là mọi đàn ông đều kết hôn với mọi phụ nữ. Mọi người thường xuyên chuyển đổi bạn tình. Khi giữa hai người phát sinh thứ giống như một mối quan hệ độc quyền – thứ "tình yêu đặc biệt" đe dọa cộng đồng, họ phải chịu sự chỉ trích từ các thành viên cộng đồng, mọi người sẽ lên án họ và yêu cầu họ điều chỉnh lại lối sống. Nếu một cá nhân không ăn năn hối lỗi, các đặc quyền tình dục của họ có thể bị đình chỉ hoặc hạn chế. Ví dụ về trường hợp tình yêu đặc biệt của một cặp vợ chồng, họ được thông báo rằng nếu họ muốn ở lại cộng đồng, họ phải có con ngoài mối quan hệ đó. Và họ đã tuân theo. Điều này đã chứng tỏ tình yêu đặc biệt là vấn đề rất nan giải.[2]

2. *Foster, 107.*

Noyes nghĩ rằng việc cho phép quan hệ tình dục sẽ có tác dụng làm giảm giá trị của chúng. Nếu một người quan hệ tình dục thường xuyên và với đủ những người khác nhau, tình dục sẽ mất tác động cảm xúc của nó; nó trở thành cảm xúc tương đương với một cái bắt tay. Thật vậy, Noyes cho rằng không có lý do gì các tôn giáo hay các lối sống khác, phải coi quan hệ tình dục khác với một cái bắt tay. Theo ông: "Hành vi kết nối tình dục bên ngoài là vô tội và chính đáng như bất kỳ hành động nào khác."[3] Tương tự như vậy, ông lập luận rằng: "Trong một cộng đồng thiêng liêng, không có lý do gì quan hệ tình dục nên được giới hạn bởi luật lệ còn việc ăn uống thì không, và chẳng có gì đáng xấu hổ trong tình dục hơn chuyện ăn uống". [4]

[3] *Được trích dẫn trong Foster, 79.*

[4] *Được trích dẫn trong Foster, 81.*

Người ta sẽ tự hỏi liệu trong thời trước khi có biện pháp tránh thai hiệu quả, thí nghiệm Oneida có phải là một công thức cho việc sinh nở liên tục hay không. Mặc dù Noyes không phản đối việc quan hệ tình dục nhưng ông cho rằng việc đàn ông xuất tinh vào phụ nữ là không đúng. Ông nói rằng làm điều này tương đương với hành vi phi đạo đức của việc "bắn viên đạn vào người bạn thân nhất chỉ vì muốn lấy đạn ra".[5] Ông cũng không đồng tình với hành động dừng ngang cuộc ân ái của người đàn ông, điều mà ông nói là lãng phí. Những gì ông ủng hộ là "sự kiềm chế dục vọng của đàn ông" – điều mà nhà sử học Lawrence Foster đã gọi là "giao hợp độc thân"[6] – trong đó người đàn ông không xuất tinh trong khi giao hợp hoặc sau khi bỏ tình dục hoàn toàn[7]. Phụ nữ đã qua thời kỳ mãn kinh dạy cho các thành viên mới kỹ thuật này. (Cộng đồng đôi khi được phép giao hợp vì mục đích sinh sản, trong trường hợp đó rõ ràng là đã không cấm xuất tinh, nhưng chỉ khi một người nam và người nữ được cộng đồng cho phép hoặc được cộng đồng yêu cầu quan hệ tình dục để sinh sản).

---

[5] *Được trích dẫn trong Foster, 94.*

[6] *Foster, 95n.68.*

[7] *Foster, 94.*

Quan hệ tình dục độc thân dường như là một phương tiện kiểm soát sinh đẻ hiệu quả và nó có lẽ đã làm cho phụ nữ quan hệ tình dục thú vị hơn. Nhưng liệu nó có ngăn được những ràng buộc tình cảm hay không thì vẫn còn tranh cãi. Bản thân Noyes dường như đã trải qua một tình yêu đặc biệt dành cho một thành viên cộng đồng tên là Mary Cragin. Cộng đồng Oneida tồn tại gần 32 năm và ở thời kỳ đỉnh cao có 250 thành viên. Cuối cùng nó đã bị giải tán một phần vì căng thẳng nội bộ và một phần vì áp lực bên ngoài – người Mỹ ở thế kỷ 19 không hoan nghênh sự hiện diện của một cộng đồng với tình yêu tự do như vậy.

Nếu Noyes còn sống đến ngày hôm nay, ông hẳn sẽ ngạc nhiên vì sự lan truyền của quan điểm xử lý ham muốn tình dục mà ông đã đưa ra. Ở Mỹ và nhiều nơi trên thế giới, quan điểm "tình dục là đáng xấu hổ" từng gây rắc rối cho mọi người vào những năm 1960

đã được xóa bỏ. Tình dục đã biến từ một hoạt động rất đặc biệt, tham gia với một người đặc biệt trong những hoàn cảnh đặc biệt, trở thành một thứ gì đó được xảy ra một cách tình cờ, như cách một người có thể chơi bowling. Trong khuôn viên trường đại học, chẳng hạn, nhiều học sinh tự hào không phải về điểm số hoặc khả năng làm việc chăm chỉ của họ mà là về lối sống tình dục thăng hoa của họ. Họ thích suy nghĩ rằng họ không giống như cha mẹ của mình – và chắc chắn không giống như ông bà cố của họ – họ được tự do.

Tuy nhiên, cũng có trường hợp chính ông bà của họ là những người được tự do – họ kiểm soát ham muốn tình dục của mình hơn là bị nó kiểm soát. Ngược lại, lớp con cháu được giải phóng về giới tính lại đang làm chính xác những gì mà chương trình tiến hóa của họ thúc giục họ làm: quan hệ tình dục khi có cơ hội. Thay vì được tự do, họ đã tự cho phép mình trở thành nô lệ cho bộ phận sinh dục của mình. Thật vậy, họ bị lệ thuộc sâu sắc đến nỗi một số người trong số đó đã biến sự thiếu kiềm chế về mặt tình dục, tức sự tuân theo mệnh lệnh của chương trình tiến hóa một cách không do dự, thành một phần trung tâm của bản sắc cá nhân của họ. Họ giống như những nô lệ luôn cảm thấy tự hào khi lao động cho chủ nhân của mình. Nhờ thành công trong việc vượt qua bản án "tình dục là đáng xấu hổ" và sự thiếu kiềm chế trong tình dục mà nhiều phụ nữ trẻ mang thai ngoài giá thú. Khi rơi vào tình cảnh này, họ thường làm xáo trộn cuộc sống của chính mình: thay vì có thể sống cuộc đời mà họ lựa chọn, họ phải cố gắng cân bằng giữa việc làm mẹ với việc đi học và làm việc với mức lương tối thiểu dù họ có thể không thích công việc đó. Cha của những đứa trẻ cũng tương tự như vậy, phải sắp xếp việc học và một công việc sẽ cho phép họ chu cấp các khoản tiền cấp dưỡng. Cuộc sống của những đứa con của họ cũng xáo trộn không kém, nhưng đây là một câu chuyện khác.

Đôi khi thanh thiếu niên bỏ tất cả để có thai. Họ đã chứng kiến việc làm cha mẹ làm thay đổi những người xung quanh và muốn một sự thay đổi tương tự với chính mình. Nhưng điều họ không nhận ra là sự biến đổi này chỉ xảy ra khi một người phụ nữ sẵn sàng hy sinh vì đứa con của mình. Những sự hy sinh có thể xảy ra bởi vì người phụ nữ đã đạt được một mức độ làm chủ mong muốn – những gì cô ấy muốn cho bản thân đơn giản không còn quan trọng nữa. Và bởi vì cô ấy đã thay đổi nên những điều cô ấy làm sẽ không thực sự là những hy sinh nữa. Khi một người phụ nữ trẻ mang thai nhưng không chịu hy sinh cho đứa con thì quá trình thay đổi sẽ không thể diễn ra. Thay vì thấy làm mẹ là một trải nghiệm vô cùng ý nghĩa và phong phú, cô ấy có lẽ sẽ thấy nó vô

cùng khó chịu.

Đối với những người được giải phóng tình dục mà tôi đã mô tả, độc thân là một điều không thể xảy ra. Đối với họ, nhược điểm của việc tự kiềm chế tình dục rõ ràng lớn hơn lợi ích. Nhưng khi còn là những đứa trẻ, họ vốn đều sống độc thân và có một cuộc sống đủ đầy. Và khi già đi, nhiều người trong số họ sẽ quay trở lại với lối sống độc thân do kết quả của các quá trình tự nhiên. Một số sẽ than thở về sự suy giảm tình dục của mình, nhưng với những người đang tìm cách làm chủ ham muốn thì điều này đúng là một phước lành. Kịch sĩ Hy Lạp Sophocles khi ở tuổi già và được hỏi liệu ông còn có thể ân ái ở tuổi này không, ông trả lời rằng: "Ta rất hoan hỷ vì đã thoát khỏi nó, giống như kẻ nô lệ trốn thoát khỏi một gã chủ nhân điên cuồng và độc ác."[1] Những người tự do tình dục ngày nay, vì không nhận thức được điều này nên họ tự hào đeo những sợi xích của cùng một vị chủ nhân.

---

1. Plato, Plato's Republic, quyển 1.

Nước, bột lúa mạch và vỏ bánh mì lúa mạch tuy không phải là một chế độ ăn thịnh soạn nhưng không gì lạc thú bằng việc có thể tìm được cảm giác thoải mái trong những loại thức ăn này.

—*Seneca*

11
Lời khuyên triết học

Lời khuyên triết học liên quan đến vấn đề ham muốn thì khác biệt với lời khuyên từ tôn giáo ở hai khía cạnh quan trọng: lời khuyên phải mang lại lợi ích cho chúng ta ở đây và ngay bây giờ, chứ không phải ở thế giới bên kia hay trong một số kiếp luân hồi ở tương lai; và nó phải dùng đến lý trí thay vì cầu nguyện hay thiền định để đem đến những lợi ích đó. Trong phần thảo luận của tôi về lời khuyên từ triết học, tôi sẽ tập trung vào ba triết lý Hy Lạp – Chủ nghĩa Khắc kỷ, Chủ nghĩa Hưởng lạc và Chủ nghĩa Hoài nghi – đã phát triển mạnh mẽ từ 2.000 năm trước. Quả thật, tôi gần như chẳng có gì để nói về các triết lý và triết gia thế kỷ 20. Tại sao lại bỏ qua triết học hiện đại? Bởi vì hầu hết các triết gia hiện đại lo ngại trước ý nghĩ có thể cho mọi người lời khuyên về cách sống tốt hơn. Họ thích dành những tháng ngày của đời mình để giải quyết những cuộc tranh luận mang tính lý thuyết, cách giải quyết chúng (nhưng hầu hết các cuộc tranh luận triết học đều chẳng bao giờ giải quyết được), những điều đó hoàn toàn chẳng tạo ra sự khác biệt nào trong cuộc sống của bất cứ ai không phải là một triết gia chuyên nghiệp. Hầu hết các triết gia hiện đại đơn giản là không cần đến "triết lý sống."

Trái lại, đối với các triết gia Hy Lạp, lý do chính để thực hành triết học là để chúng ta có thể sống cuộc đời tốt đẹp hơn. Epicurus (341-270 TCN) cho rằng: "Thật rỗng tuếch là khi lời nói của một triết gia không chữa lành được nỗi khổ đau nào của con người."[1]

Triết gia khắc kỷ Seneca (3 TCN-65) cũng đưa ra những ý kiến tương tự: "Mỗi ngày, một người học hỏi từ một triết gia cần phải gặt hái cho bản thân một điều tốt đẹp nào đó. Mỗi lần quay về nhà, anh ta phải là một người minh triết hơn hoặc đang trên con đường trở nên minh triết hơn."[2] Và mục tiêu đúng đắn của triết học là gì? Theo Seneca: "Triết học lấy trạng thái hạnh phúc làm mục tiêu của nó."[3]

---

1. Epicurus, "Fragments: Remains Assigned to Certain Books," số 54.

2. Seneca, Những lá thư, lá thư số 108.

3. Seneca, Những lá thư, lá thư số 90.

Điều đầu tiên cần nhận ra về các nhà khắc kỷ là họ không khắc kỷ, theo ý nghĩa của từ này (stoical – với chữ s viết thường). Theo từ điển, một người khắc kỷ là người "dường như thờ ơ hoặc không bị tác động bởi niềm vui, nỗi buồn, khoái lạc hay đau đớn". Định nghĩa này có thể khiến chúng ta đi đến kết luận rằng các khắc kỷ gia là những bức tượng có cảm xúc. Tuy nhiên, một vài nghiên cứu cho thấy những nhà khắc kỷ (Stoics – chữ S viết hoa) không phải là những bức tượng. Trong số các nhà khắc kỷ, chúng ta tìm thấy Posidonius of Rhodes, người được mô tả là "đa tài và uyên bác, một sử gia và một nhà du hành, một người yêu thích khoa học đã tính được chu vi của Trái đất và chứng minh được mối liên hệ giữa thủy triều và các tuần trăng".[1] Chúng ta tìm thấy Cato the Younger, người đã dũng cảm chống lại chế độ độc tài của Julius Caesar. Chúng ta tìm thấy Seneca, một trong những nhân vật xuất sắc nhất ở thời đại của ông hay ở bất kỳ thời đại nào, ông xứng đáng có được một vị trí trong sử sách không chỉ vì các tác phẩm triết học của mình mà còn vì vai trò là cố vấn chính cho hoàng đế Nero, vì kỹ năng và sự thành công với tư cách là một nhà soạn kịch và vì sự nhạy bén về tài chính – giống như một nhà đầu tư ngân hàng thời hiện đại được sinh ra vào thế kỷ thứ nhất. Chúng ta cũng tìm thấy Marcus Aurelius (121-180), ngoài việc là triết gia khắc kỷ vĩ đại cuối cùng, ông còn là một hoàng đế La Mã và được tôn vinh là một trong những hoàng đế vĩ đại nhất.

---

1. *Clarke, 38.*

Các triết gia khắc kỷ đồng ý rằng chìa khóa để có được một đời sống tốt đẹp là làm chủ ham muốn. Vì vậy mà Marcus Aurelius khuyên chúng ta hãy "chống lại những tiếng thì thầm của nhục

dục”[2] và đừng “buông mình vào những mơ tưởng có được thứ mà các anh chưa có”.[3] Trong một cái nhìn tổng quát hơn, ông khuyên chúng ta: “Hãy xóa bỏ ý muốn nhất thời, kiềm chế cơn thôi thúc, dập tắt ham muốn.”[4] Và phần thưởng chúng ta nhận được là gì khi làm chủ ham muốn? Đó là sự bình thản.

---

2. Marcus Aurelius, quyển 7, đoạn 55.

3. Marcus Aurelius, quyển 7, đoạn 27.

4. Marcus Aurelius, quyển 9, đoạn 7.

Điều quan trọng cần nhận ra là sự bình thản mà các khắc kỷ gia theo đuổi hoàn toàn không giống như sự bình thản do thuốc an thần mang lại. Đây là cách mà Seneca mô tả đặc điểm của sự bình thản: “Thứ mà chúng ta [những người khắc kỷ] đang tìm kiếm, đó là cách để tâm trí ta luôn theo đuổi một đường lối nhất quán và ích lợi, để nó có thể trở nên hòa ái với chính mình, và có thể nhìn nhận mọi sự tình với niềm an lạc. Sự an lạc này sẽ không bị gián đoạn, luôn an trú trong một trạng thái ổn định, không bao giờ bị nâng lên hay hạ xuống.”[1]

---

1. Seneca, Bàn về sự bình thản, phần II, đoạn 4.

Đoạn văn này không chỉ giải thích ý nghĩa của sự bình thản theo quan điểm của các khắc kỷ gia mà còn cho thấy họ không hề vô cảm. Một người khắc kỷ (stoic với chữ s viết thường) có thể dửng dưng trước niềm vui, nhưng một người khắc kỷ (Stoic – chữ S viết hoa) sẽ chào đón nó. Thật vậy, theo Seneca, một người là hiện thân cho các nguyên tắc khắc kỷ, một nhà hiền triết khắc kỷ thì “dù muốn hay không, anh ta cần phải luôn luôn cảm thấy hân hoan và có một niềm vui sâu sắc khởi phát từ bên trong. Anh ta thích thú với những nguồn vui của riêng mình và không hề khao khát niềm vui nào lớn hơn những niềm vui nội tại này.”[2] (Seneca nói thêm rằng so với những niềm vui đó thì những khoái lạc do “cơ thể khốn khổ này” mang lại thật “nhỏ mọn, tầm thường và phù du.”)[3] Trong một cái nhìn tổng quát hơn, các nhà khắc kỷ không tìm cách để vứt bỏ cảm xúc; mà họ tìm cách để giảm bớt những cảm xúc tiêu cực càng nhiều càng tốt, chẳng hạn như cảm giác tức giận hay buồn đau sẽ phá hỏng sự bình thản của chúng ta. Họ đề cao những cảm xúc tích cực và những cảm xúc vui vẻ, là những thứ đứng đầu trong danh sách của họ.

2. *Seneca, Bàn về cuộc sống hạnh phúc, phần IV, đoạn 4.*

3. *Seneca, Bàn về cuộc sống hạnh phúc, phần IV, đoạn 4.*

Lời khuyên rằng chúng ta nên làm chủ ham muốn và nhờ đó sẽ đạt được sự bình thản chắc chắn là một lời khuyên tốt, nhưng nó để lại cho chúng ta câu hỏi rằng: chúng ta làm thế nào để làm chủ ham muốn? Các nhà khắc kỷ không ủng hộ chuyện chúng ta thiền định để chế ngự được những ham muốn như một Phật tử Thiền tông, hay cầu nguyện để có sức mạnh làm chủ được những ham muốn như một tín đồ Công giáo. Thay vào đó, họ cho rằng nếu chúng ta chú ý và suy xét cẩn thận về những ham muốn của mình thì chúng ta có thể giành thế thượng phong đối với những ham muốn đáng chê trách của chúng ta. Do đó, các khắc kỷ gia trở thành nhà quan sát sắc sảo về ham muốn. Lời khuyên của họ về cách làm chủ ham muốn dựa trên những quan sát này. Triết gia khắc kỷ Epictetus (50-138) nhận định rằng nếu chúng ta muốn giữ được sự bình thản của mình thì chúng ta cần ghi nhớ: "Một số thứ thì tùy thuộc ở ta và một số thứ thì không."[1] Trong đó, những thứ tùy thuộc ở chúng ta gồm quan điểm của ta, những thôi thúc, ham muốn và những ác cảm của chúng ta; những thứ mà chúng ta không thể kiểm soát hoặc chỉ kiểm soát được phần nào gồm hoàn cảnh vật chất và danh tiếng của chúng ta. Epictetus có quan điểm sáng suốt rằng thật vô nghĩa khi phiền muộn về những thứ không tùy thuộc ở chúng ta. Làm như vậy là lãng phí thời gian và năng lượng, và kiểu phiền muộn này là công thức cho một cuộc đời đầy ắp thất vọng.[2] Epictetus cho rằng bạn sẽ hạnh phúc hơn nhiều nếu bạn dành thời gian và năng lượng của mình để quan tâm đến những khía cạnh trong cuộc sống mà bạn có thể kiểm soát được. Nói cách khác, bạn chỉ nên chơi những trò chơi mà bạn chắc chắn sẽ thắng, vì vậy, bạn có thể trở thành người bất khả chiến bại.[3]

---

1. *Epictetus, Cẩm nang thư, đoạn 1*

2. *Epictetus, Cẩm nang thư, đoạn 2.*

3. *Epictetus, Cẩm nang thư, đoạn 19.*

Chỉ muốn những gì nằm trong quyền hạn chúng ta có thể đạt được và giữ được, điều này không chỉ bảo vệ sự bình thản của chúng ta mà còn giúp chúng ta có được sự tự do tối đa có thể.

Theo Epictetus: “Một người tự chủ là người có khả năng kiểm soát những việc anh ta làm hoặc không muốn làm, giành được nó hoặc tước nó đi. Do đó, bất cứ ai muốn được tự do thì không nên thèm muốn hoặc né tránh bất cứ thứ gì tùy thuộc ở kẻ khác. Bằng không, anh ta tất yếu sẽ trở thành một nô lệ.”[1]

---

[1] · *Epictetus, Cẩm nang thư, đoạn 14.*

Epictetus nhận ra rằng vì chúng ta không thể kiểm soát được phần lớn những việc đang diễn ra xung quanh mình nên cuộc sống đôi lúc sẽ giáng một đòn xuống đầu ta.

Chúng ta có thể bị đau ốm. Những người thân yêu có thể sẽ chết. Những người khác có thể vu oan cho chúng ta. Tài sản của ta có thể bị đánh cắp hoặc hủy hoại. Chiến lược của Epictetus để đối phó với những đòn đánh này là hãy thuyết phục bản thân rằng những tai họa ấy đã được định mệnh an bài, rằng ta không thể nào tránh được chúng. Epictetus cho rằng một thái độ tin vào định mệnh sẽ giảm bớt nhiều đau đớn của những đòn đánh này. “Đừng tìm cách làm cho sự việc diễn ra theo ý muốn của anh,” – ông khẳng định – “mà thay vào đó hãy muốn chúng xảy ra như chúng đang xảy ra, và cuộc đời của anh sẽ tốt đẹp.”[2] (Lời khuyên rằng chúng ta hãy an phận mà chấp nhận những đòn đánh cuộc đời giáng xuống nghe có vẻ kỳ lạ đối với những độc giả thời hiện đại, nhưng khi Epictetus đưa ra lời khuyên này, những con người thời kỳ đó lấy lý do này để xem thường số phận của họ).

---

[2] · *Epictetus, Cẩm nang thư, đoạn 8.*

Seneca cho rằng một bước quan trọng để chế ngự được tính tham lam vô độ của chúng ta là phân biệt giữa những ham muốn tự nhiên và trái tự nhiên: “Những ham muốn tự nhiên thì có giới hạn, còn những ham muốn xuất phát từ quan niệm sai lầm thì không có điểm dừng, vì sự sai lầm thì không có điểm kết thúc.”[3] Khi ấy ham muốn uống nước vì khát của chúng ta là một ham muốn tự nhiên – thì việc uống nước sẽ làm cơn khát của chúng ta bị dập tắt. Ngược lại, ham muốn giàu sang của chúng ta là trái tự nhiên vì bất luận chúng ta đạt được giàu sang bao nhiêu thì chúng ta vẫn sẽ muốn được giàu hơn. Seneca khuyên chúng ta hãy suy nghĩ kỹ trước khi hành động để thỏa mãn một ham muốn trái tự nhiên.

---

[3] *Seneca, Những lá thư, lá thư số 16.*

Việc trấn áp những ham muốn xấu xa của chúng ta sẽ đòi hỏi nhiều nỗ lực, nhưng Seneca khuyên chúng ta cân bằng nỗ lực này với nỗ lực cần thiết để thỏa mãn những ham muốn kia. Ví dụ, hãy xem xét ham muốn tình dục của chúng ta. Chống lại những ham muốn đó sẽ chẳng vui vẻ gì, nhưng đầu hàng chúng có thể làm chúng ta khổ sở, vì theo nhận định của Seneca: "Sự trong sạch cho ta thời gian rỗi rãi, sự phóng đãng thì không cho ta một giây ngơi nghỉ." Nhìn chung, ông nhắc nhở chúng ta rằng: "Mọi đức hạnh đều dễ dàng bảo vệ, còn những thói hư tật xấu thì khiến ta mất rất nhiều thời gian, công sức để nuôi dưỡng."[1]

---

[1] *Seneca, Bàn về Tức giận, quyển II, đoạn 13.*

Nếu sự bình thản là mục tiêu của chúng ta thì khi ấy, cơn giận dữ rõ ràng là kẻ thù của ta. Quả thật, nếu chúng ta không thể kiểm soát sự tức giận của mình thì chúng ta có thể trở nên khốn khổ, vì thế giới bất toàn này có quá nhiều thứ để khiến ta tức giận. Đây là mô tả của Seneca về cuộc sống đang chờ đợi kẻ không thể kiểm soát được cơn giận của y: "Anh sẽ nổi giận với hết người này sang người khác, với những nô lệ rồi sau đó là những nô lệ được trả tự do, với cha mẹ anh và sau đó là con anh, với những người quen rồi đến những người không quen biết; anh sẽ tìm thấy cơ hội để nổi giận ở khắp mọi nơi – trừ khi tâm trí can thiệp vào. Thật là lãng phí thời gian quý báu cho một việc chẳng hay ho gì!"[2]

---

[2] *Seneca, Bàn về Tức giận, quyển III, đoạn 28.*

Làm thế nào chúng ta có thể kiểm soát được cơn giận của mình? Trong bài luận "On Anger" (De Ira – Bàn về cơn giận), Seneca đưa ra một số kỹ thuật. Chẳng hạn, chúng ta thấy đã từng quá quen với lời khuyên rằng hãy đếm đến mười trước khi hành động theo cơn giận của ta. (Theo lời nói của ông thì "phương thuốc tốt nhất cho cơn giận là sự trì hoãn").[1] Tuy nhiên, chúng ta cũng tìm thấy lời khuyên tương tự như quá trình "thay thế suy nghĩ" của Phật tử được mô tả ở Chương 9: "Khi giận dữ, chúng ta nên biến mọi dấu hiệu [của cơn giận] thành thứ đối lập với nó: thả lỏng gương mặt, hạ giọng và bước đi chậm lại. Từng chút một, trạng thái nội tâm của ta sẽ sớm quay lại khớp với trạng thái bên ngoài."[2]

---

[1]· *Seneca, Bàn về Tức giận, quyển II, đoạn 29.*

[2]· *Seneca, Bàn về Tức giận, quyển III, đoạn 13.*

Ở Chương 2, chúng ta đã khám phá ra ảnh hưởng sâu sắc của người khác đối với chúng ta. Việc chúng ta khao khát giành được sự ngưỡng mộ của họ có thể gây ra cho ta rất nhiều lo lắng và do đó mà phá vỡ sự bình thản của ta. Lời khuyên của Epictetus liên quan đến các mối quan hệ của chúng ta với người khác khá đơn giản: "Đừng để ý đến bất cứ điều gì mà ai đó nói về anh, vì chúng nằm ngoài tầm kiểm soát của anh."[3] Nếu anh dành những tháng ngày của đời mình để lo lắng về những điều người khác nghĩ thì anh sẽ đánh mất tự do của mình: "Nếu anh hướng ra bên ngoài để muốn làm vừa lòng người khác thì chắc chắn anh sẽ đánh mất kế hoạch cuộc đời của mình."[4]

---

[3]· *Epictetus, Cẩm nang thư, đoạn 50.*

[4]· *Epictetus, Cẩm nang thư, đoạn 23.*

Người khác cũng có thể làm xáo trộn sự bình thản của ta bằng cách xúc phạm chúng ta. Do đó Epictetus đưa ra lời khuyên về cách ứng phó với những lời xúc phạm. Theo ông, bạn cần nhận ra khi ai đó xúc phạm bạn, thứ khiến bạn bực bội không phải là bản thân lời xúc phạm – nó chỉ đơn thuần là câu chữ thôi – mà là phản ứng tâm lý của bạn trước lời xúc phạm.[1] Nếu bạn nghĩ: "Mình đang bị xúc phạm nặng nề," bạn sẽ cảm thấy đau nhói vì lời xúc phạm, nhưng nếu thay vào đó bạn nghĩ rằng: "Người vừa cố xúc phạm mình chẳng có gì quan trọng. Anh ta giống như một đứa con nít hay tiếng chó sủa. Tôi sẽ thật ngu ngốc khi để tâm đến những lời nói của anh ta." thì bạn sẽ vô hiệu hóa được lời xúc phạm. Nói cách khác, bất cứ khi nào bạn cảm thấy bị người khác xúc phạm thì bạn chỉ có thể tự trách chính mình mà thôi.

---

[1]· *Epictetus, Cẩm nang thư, đoạn 20.*

Nhưng nếu chúng ta phớt lờ những lời lăng mạ của người khác thì tính nhất quán cũng kêu gọi chúng ta nên phớt lờ lời khen ngợi của họ. Nếu chúng ta không tin vào sự đánh giá của họ khi họ nghĩ xấu về ta thì chúng ta thật là thiếu trung thực về mặt lý trí khi bắt đầu coi trọng ý kiến của họ khi họ nghĩ tốt về mình. Bởi lý do này mà Epictetus khuyên rằng: "Nếu ai đó khen ngợi [một

người khắc kỷ] thì anh ta cười thầm kẻ đã tán dương anh ta."[2] Quả thật, anh ta thậm chí còn đi xa hơn khi từ chối sự ngưỡng mộ của người khác: "Nếu người ta cho rằng anh đã đạt tới một điều gì đó thì hãy hoài nghi chính bản thân anh."[3] Và người khắc kỷ, ngoài việc thận trọng trước những ý kiến của người khác thì cũng sẽ không tin tưởng ý kiến về bản thân – anh ta sẽ "đề phòng với bản thân giống như đề phòng một kẻ thù đang mai phục".[4]

---

2. Epictetus, Cẩm nang thư, đoạn 48.

3. Epictetus, Cẩm nang thư, đoạn 13.

4. Epictetus, Cẩm nang thư, đoạn 48.

Người khác cũng có thể phá vỡ sự bình thản của chúng ta bằng cách đầu độc chúng ta bằng những ham muốn đáng chê trách. Nói cách khác, những ham muốn không lành mạnh giống như một căn bệnh truyền nhiễm, và cũng giống như việc chúng ta nên tránh một ai đó đang bị cúm vì sợ lây, chúng ta nên tránh người nào đang mắc phải, giả dụ, một ham muốn đối với danh vọng và tài sản. Theo Seneca, giao du với người như vậy và chúng ta sẽ sớm phát hiện thấy một ham muốn tương tự trong chính mình.[1] Seneca cũng khuyên chúng ta tránh những người "u sầu và bất mãn với mọi thứ, những người cảm thấy thích thú mỗi dịp được ca cẩm" vì "người bạn mà lúc nào cũng bực bội và than thở về mọi chuyện chính là kẻ thù của sự bình thản".[2]

---

1. Seneca, Bàn về sự bình thản, phần VII, đoạn 4.

2. Seneca, Bàn về sự bình thản, phần VII, đoạn 6.

Hầu hết mọi người coi việc sở hữu của cải là một phúc lành, nhưng các nhà khắc kỷ hiểu rằng sự giàu sang có thể phá vỡ sự bình thản của con người. Theo Seneca, nỗi buồn vì không có tiền thì ít hơn nỗi buồn vì mất nó. Trong một cái nhìn tổng quát hơn, bạn càng có ít của cải thì bạn sẽ càng ít phải lo âu.[3] Do đó, mục tiêu liên quan đến tiền bạc nên là đạt được "một khối tài sản không ít đến mức rơi vào đói khổ, và cũng không quá xa với sự nghèo khổ".[4]

---

3. Seneca, Bàn về sự bình thản, phần VIII, đoạn 2.

4. *Seneca, Bàn về sự bình thản, phần VIII, đoạn 9.*

Để đạt được mức độ sung túc khiêm tốn này, Seneca khuyên, chúng ta nên "thực hành sống kham khổ." Tức là, chúng ta nên "thỉnh thoảng dành ra một vài ngày mà [chúng ta] sẽ tạm bằng lòng với những khẩu phần ăn thiếu thốn và rẻ tiền, cùng y phục thô kệch và kém chất lượng, và sẽ tự hỏi [bản thân]: Đây có phải là điều mà người ta từng khiếp sợ không?".[5] Sau khi thực hành sống kham khổ theo kiểu này, chúng ta sẽ khám phá ra rằng trên thực tế chuyện này không tệ như ta tưởng tượng, và vì thế, viễn cảnh một ngày nào đó lâm vào cảnh nghèo đói ít có khả năng phá vỡ sự bình thản của chúng ta. Thêm một thông tin có một chút kỳ lạ là Seneca, một trong những người giàu có nhất ở thời đại của ông, nhưng lại quá yêu thích cảnh bần cùng. Ông từng bị buộc tội là "ví dụ đáng chú ý nhất trong lịch sử về một người không sống được theo các nguyên tắc của anh ta".[6] Seneca đáp trả lại lời buộc tội này bằng cách chỉ ra rằng chẳng có gì sai trái khi tận hưởng sự giàu sang miễn là chúng ta không bám chấp vào nó. (Quan điểm này giống với quan điểm của Đức Phật, người mà, như chúng ta thấy ở Chương 9, đã nói với doanh nhân giàu có Anathapindika rằng: "Không phải cuộc sống, của cải và quyền lực biến con người thành nô lệ, mà chính bởi sự bám chấp vào cuộc sống, của cải và quyền lực"). Những người khắc kỷ không phản đối việc tận hưởng những điều mà cuộc đời mang lại, bao gồm sự giàu sang, tình bạn và sức khỏe, nhưng họ khuyên chúng ta tận hưởng chúng theo cách không biến ta thành nô lệ cho việc hưởng thụ chúng.

---

5. *Seneca, Những lá thư, lá thư số 18.*

6. *Campbell, 14.*

Các nhà khắc kỷ cũng khuyên chúng ta nên cố gắng để thấy vui với bất cứ thứ gì mà ta đang sở hữu. Nói cách khác, chúng ta nên làm những việc mà ta có thể làm để ngăn cản quá trình thích ứng tâm lý đã được miêu tả ở Chương 5. Theo hướng này, Marcus khuyên rằng khi chúng ta bắt đầu coi thường những vật sở hữu của mình thì ta nên ngẫm xem chúng ta sẽ khao khát chúng nhiều biết bao nếu như chúng không phải của ta.[7] (Schopenhauer, người có triết lý sống mang xu hướng khắc kỷ, lặp lại lời khuyên này: "Thay vì cứ nghĩ mãi đến tất cả những thứ mà mình không có, chúng ta nên định kỳ dừng lại để nghĩ về việc chúng ta sẽ cảm thấy ra sao nếu ta đánh mất những thứ mà ta đang có").[8]

7. *Marcus Aurelius, quyển 7, đoạn 27.*

8. *Schopenhauer, Counsels and Maxims, 43–44.*

Seneca cho rằng chúng ta có thể đạt được tiến bộ trong cuộc chiến chống lại những ham muốn đáng chê trách bằng cách áp dụng một kỹ thuật được dạy bởi triết gia khắc kỷ (hoặc chí ít cũng chịu ảnh hưởng của phái khắc kỷ) Quintus Sextius: "Vào cuối ngày, trước lúc đi ngủ, [Sextius] sẽ tự vấn bản thân: "Ngày hôm nay ta đã thoát khỏi những phiền não nào? Đã cải thiện được những nhược điểm gì? Tiến bộ ở mặt nào? Liệu còn điều gì có thể tốt hơn thói quen xem xét lại toàn bộ một ngày không?"[1] Seneca minh họa việc sử dụng kỹ thuật này của chính ông.[2] Ông nhớ lại những sự kiện gần đây đã làm rối loạn sự bình thản của ông và ngẫm nghĩ về cách mà ông nên đáp lại trước những sự việc đó theo hướng phù hợp với các nguyên tắc khắc kỷ. "Bị từ chối một vị trí danh dự," – ông tự mắng nhiếc mình – "ngươi lại bắt đầu tức giận với chủ nhà, với chủ lễ, với vị khách được xếp chỗ ngồi cao hơn ngươi. Ngươi mất trí rồi, ngồi đâu mà chẳng giống nhau cơ chứ? Liệu một tấm đệm có giúp anh được mọi người kính trọng hơn hay khiến anh nhục nhã hơn?"

1. *Seneca, Bàn về Tức giận, quyển III, đoạn 36.*

2. *Seneca, Bàn về Tức giận, quyển III, đoạn 37.*

Trong một bài thực hành khác, ông hồi tưởng – lại lần nữa, với chính mình: "Tại bữa tiệc, một số người pha trò và bình phẩm về chuyện bạn bị cháy túi. Hãy nhớ tránh xa những kẻ ti tiện." Qua những ví dụ đó, có thể thấy rõ rằng bản chất của con người chẳng thay đổi là bao trong 2.000 năm qua.

Các sinh viên của tôi có vẻ đánh giá cao nhiều lời khuyên của phái khắc kỷ nhưng lại cảm thấy hoang mang trước một số khía cạnh của Chủ nghĩa Khắc kỷ. Thứ nhất, họ cảm thấy khó hiểu vì những người khắc kỷ xem một cuộc đời bình thản là mục tiêu của họ. Tại sao không phải là một cuộc sống đầy phấn khích? (Chắc chắn đây không chỉ là lời chỉ trích đối với chủ nghĩa khắc kỷ mà còn với những trường phái triết học Hy Lạp khác, cũng như Ấn Độ giáo, Đạo giáo, Phật giáo và Cơ đốc giáo được diễn giải bởi Thánh John of the Cross). Mong cầu về sự bình thản dường như là một điều mang tính giai đoạn trong cuộc đời. Nhiều người trẻ tích cực tìm

kiếm sự náo động và hỗn loạn. Nếu cuộc đời họ trở nên tĩnh lặng thì họ sẽ làm việc gì đó để phá tan sự tĩnh lặng đó.

Nhiều sinh viên của tôi cảm thấy ghét ý tưởng "an phận" với sự tĩnh lặng đó, và một lần nữa, họ chẳng muốn an phận với điều gì. Họ tưởng tượng rằng thế giới sẽ ban cho họ những thứ mà họ đang kiếm tìm, rằng họ sẽ bắt thế giới phải chiều theo ý muốn của họ. Đối với họ thì an phận là thừa nhận sự thất bại, điều đó có nghĩa là cuộc đời đã đánh bại họ. Nhưng khi họ từng trải hơn, họ thường nhận ra thế giới không chỉ không ban cho điều họ muốn mà còn định kỳ cướp đi những thứ mà họ đã vất vả để giành được. Sau nhiều năm tháng hay nhiều thập kỷ thất bại – thất bại hoàn toàn hay một phần – hầu hết mọi người nhận ra thế giới này sẽ không chiều theo ý muốn của họ. Đi cùng với nhận thức này là sự suy giảm trong mức năng lượng của họ: sự náo động, hỗn loạn khiến họ khó mà chịu đựng nổi so với trước kia. Sự yên bình bắt đầu có vẻ cuốn hút.

Tôi cũng muốn nói thêm rằng việc không cam chịu "sống an phận" thật đáng buồn cười. Chỉ khi nào bạn an phận thì bạn mới có cơ may trân trọng những thứ mà bạn đã an phận, và chỉ khi nào đạt được sự trân trọng này thì bạn mới có cơ hội đạt được, nếu không phải là thành công của thế gian, thì cũng là một thứ gì đó thậm chí còn quý giá hơn – sự thỏa mãn.

Các sinh viên của tôi cũng thấy hoang mang trước những điều mà họ cho là lạnh lùng của Chủ nghĩa Khắc kỷ. Họ tìm thấy một đoạn viết của Epictetus đặc biệt đáng quan ngại: "Đừng bao giờ nói: Tôi đã mất nó với bất cứ điều gì, thay vào đó, hãy nói: Nó đã được trả về lại nơi nó đến." Vậy trong trường hợp con anh qua đời? Anh nói chúng được trả lại. Khi vợ anh qua đời? Anh nói cô ấy được trả lại."[1] Họ diễn giải đoạn này có nghĩa là một người khắc kỷ sẽ rũ bỏ cảm xúc với những người xung quanh anh ta. Thái độ của một người chồng khắc kỷ đối với vợ mình không phải là "Anh yêu em nhiều đến nỗi anh sẽ suy sụp nếu mất" mà thay vì thế "Anh yêu em, nhưng nếu có chuyện gì xảy ra với em thì anh vẫn sẽ ổn". Các sinh viên của tôi đặt nghi vấn đối với tình yêu khắc kỷ này: nếu bạn không nếm trải cảm giác đau buồn cực độ trước việc mất đi ai đó thì bạn không thể thực lòng yêu người đó. Tôi nghĩ rằng cách giải thích này về Chủ nghĩa Khắc kỷ là sai lầm. Khi đưa ra lời nhận xét trên, Epictetus không nói rằng chúng ta nên giữ khoảng cách về tình cảm với mọi người. Chúng ta nên cho phép những mối quan hệ gắn bó khăng khít được tạo lập. Đồng thời, cũng nên nhận ra rằng cuộc đời có nhiều thứ mà chúng ta không thể kiểm soát được, và nếu tìm cách kiểm soát chúng thì chúng ta sẽ trải

nghiệm nhiều đau buồn và xáo trộn không cần thiết. Thật đáng tiếc, cái chết của một người thân yêu thường nằm ngoài khả năng kiểm soát của chúng ta.

---

1. Epictetus, Cẩm nang thư, đoạn 11.

Quả thật, một thái độ khắc kỷ đối với những người thân yêu có thể dẫn đến các mối quan hệ sâu sắc và trọn vẹn hơn một thái độ không khắc kỷ. Hãy xem xét về hai người chồng. Một người thì cho rằng vợ anh ta sẽ luôn luôn ở bên mình. Giả định này có thể dẫn đến việc anh ta xem nhẹ vợ mình – những việc mà anh ta có thể làm cho vợ hoặc nói với cô ấy ngày hôm nay có thể dễ dàng bị trì hoãn tới ngày mai. Nếu cô ấy chết, nhiều nỗi buồn khổ của anh ta sẽ là một biểu hiện cảm xúc của những cơ hội bị bỏ lỡ: "Giá như tôi..." Ngược lại, một người chồng khắc kỷ, sẽ không giả định rằng vợ anh ta sẽ sống bên anh mãi mãi; trái lại, anh ta sẽ giả định rằng cô ấy có thể bị số phận cướp đi mà không một lời báo trước. Vì lý do này mà người chồng khắc kỷ sẽ không để đến ngày mai những việc mà anh ta có thể làm hôm nay. Anh ta sẽ ít có khả năng xem nhẹ vợ mình, và nếu cô ấy có bị cướp đi thì vì thế mà anh ta sẽ ít tiếc nuối hơn về tất cả những gì mà anh ta có thể làm và đã làm cho cô ấy – suy cho cùng thì anh ta đã thực hiện chúng trong khả năng của mình, lúc vợ còn sống.

Khía cạnh này của Chủ nghĩa Khắc kỷ có một điểm giống với Thiền tông, cũng nhấn mạnh đến tính vô thường của vạn vật trong cuộc đời. Bởi vì mọi thứ có thể bị cướp đi mà không hề báo trước nên chúng ta cần cố gắng để tận hưởng chúng khi còn có thể. Về phương diện này, nhà văn và người thực hành Thiền tông Natalie Goldberg kể một câu chuyện về cách ứng phó với mất mát trong Thiền tông. Cô và các học viên khác tại một trung tâm Thiền tông biết tin một người bạn học thiền – Chris Pirsig, con trai của Robert Pirsig, tác giả cuốn sách *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance* (tạm dịch: Thiền tông và nghệ thuật bảo dưỡng xe máy) đã vô tình bị đâm đến mức tử vong. Cô đã chờ đợi bài giảng hằng ngày của vị thiền sư với suy nghĩ rằng ông ấy sẽ nói điều gì đó giúp "mọi chuyện trở nên tốt hơn". Vị thiền sư nói rằng: "Con người có một ý niệm mà họ rất thích rằng chúng ta sẽ chết vì tuổi già. Đây chỉ là một ý niệm. Chúng ta không thể biết được khi nào cái chết sẽ đến. Cái chết của Chris Pirsig đã đến. Đó là một lời dạy tuyệt vời về lẽ vô thường." Có vậy thôi. Không tức giận, không nước mắt. Goldberg đã sốc trước thái độ có vẻ dửng dưng của vị thiền sư đối với cái chết của con trai mình.[1]

[1] · *Goldberg, Long Quiet Highway xii–xiii.*

Chủ nghĩa Khắc kỷ không quan tâm nhiều đến việc vượt qua nỗi đau buồn bằng việc ngăn cản cảm xúc đó. Nếu bạn sống cuộc đời của một người khắc kỷ hoặc cuộc đời của một Phật tử Thiền tông cũng vậy, bạn sẽ tận hưởng những điều tốt đẹp mà cuộc sống mang lại khi còn có thể. Khi những điều tốt đẹp này biến mất, bạn sẽ ít có lý do gì để buồn khổ so với việc bạn giả định rằng những thứ mà ta đang xét đến có thể tồn tại mãi mãi để hưởng thụ. Bạn sẽ không tự chuốc khổ cho mình bằng những ý nghĩ "giá mà". Chủ nghĩa Khắc kỷ không yêu cầu những tín đồ phải sống cuộc đời khắc nghiệt và vô cảm. Mặc dù, nó đòi hỏi họ phải nhận ra rằng có nhiều thứ trong cuộc sống mà họ không thể kiểm soát được, và hệ quả là nhiều thứ mang lại cho họ niềm vui chỉ mang tính nhất thời: của cải sẽ bị mất hoặc đánh cắp, tình bạn sẽ kết thúc, những người thân yêu rồi sẽ qua đời. Nhận thức này có thể khiến họ trở nên lạnh lùng, nhưng nó cũng cho phép họ hiện diện về mặt cảm xúc theo nghĩa là họ đang sống "trong từng khoảnh khắc".

Epicurus đã sáng lập trường phái triết học mang tên ông. Những người theo phái Epicureans bất đồng với người theo phái khắc kỷ về một số học thuyết triết học cơ bản, ví dụ, họ bác bỏ thuyết định mệnh của phái khắc kỷ. Nhưng khi chúng ta xem xét triết lý sống của họ thì ta phát hiện thấy những người theo phái Epicureans có nhiều điểm tương đồng với phái khắc kỷ.

Ví dụ, phái Epicureans chia sẻ mục tiêu về sự bình thản của phái khắc kỷ. Theo Epicurus: "Thà rằng nằm trên tấm gỗ để được giải phóng khỏi nỗi sợ còn hơn là có chiếc giường bằng vàng và chiếc bàn đầy ắp đồ ăn nhưng trong lòng không ngớt rối bời."[1] Và giống như các nhà khắc kỷ, họ cho rằng chúng ta nên hoài nghi về những ham muốn mà chúng ta phát hiện thấy trong mình: "Mọi ham muốn đều cần được đối chất bằng câu hỏi này: Điều gì sẽ xảy ra với tôi, nếu tôi có được đối tượng mong muốn của mình và điều gì xảy ra nếu không?"[2] Giả thuyết cho rằng nếu chúng ta hỏi câu hỏi này thì trong nhiều trường hợp, chúng ta sẽ thấy rằng có được thứ mà ta mong muốn sẽ làm chúng ta không tốt đẹp hơn so với việc không có được nó. Epicurus cũng đồng tình với Marcus rằng thay vì theo đuổi những món đồ sở hữu mới, chúng ta nên cố gắng để muốn những thứ mà ta đã có: "Chúng ta không nên phá hỏng những thứ mà ta đã có bằng việc ham muốn những thứ mà ta chưa có, mà hãy nhớ rằng thứ mà chúng ta đang sở hữu cũng là món quà của sự may mắn."[3]

[1]· *Epicurus, Fragments: Remains Assigned to Certain Books, số 48.*

[2]· *Epicurus, Fragments: Vatican Collection, số LXXI.*

[3]· *Epicurus, Fragments: Vatican Collection, số XXXV.*

Epicurus cũng đồng ý với các nhà khắc kỷ về tầm quan trọng của việc làm chủ những ham muốn của chúng ta nếu ta đang tìm kiếm hạnh phúc: "Bất hạnh đến thông qua nỗi sợ hãi hoặc qua ham muốn phù phiếm và buông thả. Nhưng nếu một người kiềm chế được chúng thì anh ta giành được cho mình phước lành của sự thông tuệ."[4] Một phần quan trọng của việc làm chủ ham muốn đó là chiến thắng được ham muốn đối với địa vị xã hội của chúng ta. Thay vì tìm kiếm danh tiếng, mục tiêu của chúng ta nên là "sống cuộc đời mà không mấy ai biết đến".[5]

---

[4]· *Epicurus, Fragments: Remains Assigned to Certain Books, số 74.*

[5]· *Epicurus, Fragments: Remains Assigned to Certain Books, số 86.*

Giống như các nhà khắc kỷ, Epicurus coi thường sự giàu có vật chất: "Khi đánh giá bằng mục đích tự nhiên của cuộc đời thì sự nghèo khó là tài sản lớn, còn giàu có vô biên là sự nghèo khó lớn lao."[1] Ông cho rằng sự giàu có hiếm khi nào bù đắp được cho nỗi cực nhọc cần thiết để đạt được nó.[2] Hơn nữa, rất khó để gom góp được của cải trừ khi người ta chịu làm nô lệ cho "đám đông hoặc vua chúa";[3] do đó, để giành được tài sản, chúng ta thường từ bỏ tự do của mình. Theo ông: "Nhiều người khi trở nên giàu có, họ không tìm được lối thoát khỏi những vấn đề của họ mà chỉ chuyển sang một tai ương tồi tệ hơn."[4]

---

[1]· *Epicurus, Fragments: Vatican Collection, số XXV.*

[2]· *Epicurus, Fragments: Remains Assigned to Certain Books, số 73.*

[3]· *Epicurus, Fragments: Vatican Collection, số LXVII.*

[4]· *Epicurus, Fragments: Remains Assigned to Certain Books, số 72.*

Bây giờ, chúng ta cần rõ ràng rằng, có sự tương đồng giữa các nhà khắc kỷ (Stoic – chữ S viết hoa) không phải là khắc kỷ (stoic – chữ s

viết thường), tức là những người không thờ ơ trước niềm vui, nỗi buồn, khoái lạc và đau đớn và những người theo trường phái Epicureans (chữ E viết hoa) không phải là epicureans (chữ e viết thường). Từ điển định nghĩa một người epicurean là người "dâng hiến mình cho việc theo đuổi cảm giác khoái lạc, đặc biệt là khoái cảm từ thức ăn ngon và sự tiện nghi dễ chịu". Còn những người theo trường phái Epicureans mà tôi vừa mô tả ở trên hầu như không giống với định nghĩa này. Theo lời của Epicurus: "Không phải là sự liên tục chè chén say sưa và truy hoan, không phải là sự thỏa mãn những dục vọng, cũng không phải là thưởng thức món cá và những thứ xa xỉ khác trên bàn ăn của người giàu tạo ra một cuộc đời hỷ lạc. Tác nhân thực sự làm tâm hồn ta phiền não chính là lý trí tỉnh táo, luôn tìm kiếm động cơ thúc đẩy cho mọi lựa chọn và né tránh cùng những tư kiến thấp hèn."[5]

---

[5] · *Epicurus, Thư gửi Menoeceus.*

Giống như phái khắc kỷ và phái hưởng lạc, các nhà hoài nghi coi trọng sự bình thản, nhưng họ đưa ra lời khuyên khác nhau về cách đạt được điều đó. Như chúng ta thấy, mặc dù các nhà khắc kỷ không hề khắc kỷ và những người theo phái hưởng lạc không phải là người ưa hưởng lạc, nhưng các nhà hoài nghi thì trên thực tế lại rất hay nghi ngờ. Họ cho rằng chìa khóa cho một cuộc sống hạnh phúc và bình thản là từ chối hình thành niềm tin về thế giới xung quanh chúng ta.

Pyrrho of Ellis (360-270 TCN) đã sáng lập trường phái Chủ nghĩa Hoài nghi Hy Lạp (còn được gọi là Pyrrhonism). 500 năm sau Pyrrho, Sextus Empiricus đã bổ sung thêm cho sự phát triển của Chủ nghĩa Hoài nghi. Sextus cho rằng bao khổ đau của chúng ta là hệ quả của những quan điểm mà chúng ta đang gìn giữ. Giả sử bạn bị kim đâm, hiển nhiên là bạn sẽ cảm thấy đau. Nếu cây kim được dùng bởi một bác sĩ đang tiêm ngừa cúm theo yêu cầu của bạn thì bạn sẽ chấp nhận và chịu đựng cơn đau. Ngược lại, nếu cây kim được dùng bởi một kẻ tấn công lạ mặt thì nỗi đau đó sẽ nhân lên bội phần bởi cảm giác phẫn nộ của bạn khi bị tấn công. Cơn đau thể xác có thể y hệt như cơn đau do bác sĩ gây ra, nhưng nỗi đau tinh thần thì sẽ ở mức tột cùng. (Ý niệm này lặp lại ý niệm của phái khắc kỷ rằng thế giới xung quanh chúng ta không làm tổn thương ta nhiều bằng những suy nghĩ trong đầu óc của chúng ta).

Những người theo chủ nghĩa hoài nghi hy vọng có thể giảm bớt

nỗi đau khổ và đạt được phần nào sự bình thản và hạnh phúc trong cuộc sống của bằng cách từ chối nghĩ rằng mọi việc là tồi tệ: "Dù rằng [một người hoài nghi] phải chịu đựng đau đớn thông qua các giác quan của anh ta, song vì không cho rằng những thứ mà anh ta đang chịu đựng về bản chất là xấu xa, nên cảm xúc mà anh ta đang chịu đựng chỉ ở mức vừa phải."[1] Qua câu nói này, Sextus không có ý nói rằng Chủ nghĩa Hoài nghi cho phép các môn đồ của nó sống trong một thế giới hoàn hảo, thoát khỏi đau đớn và lo âu. Ông ấy thừa nhận rằng ngay cả người hoài nghi cũng sẽ phải chịu đựng cảm giác lạnh lẽo và đói khát. Nhưng khi họ làm vậy, bởi vì người hoài nghi không xem lạnh lẽo hay đói khát "về bản chất" là điều tồi tệ nên họ sẽ trải nghiệm ít đau đớn và lo âu hơn những người không theo chủ nghĩa Hoài nghi trong những điều kiện giống nhau.[2]

1· *Sextus Empiricus, Sơ lược về chủ nghĩa Pyrrhonism, quyển III, chương XXIV.*

2· *Sextus Empiricus, Sơ lược về chủ nghĩa Pyrrhonism, quyển I, chương XII.*

Ngoài việc giữ lại niềm tin của chúng ta về điều gì là tốt và xấu thì các nhà hoài nghi khuyên chúng ta giữ lại niềm tin của mình về điều gì là đáng ham muốn và không đáng ham muốn. Suy cho cùng thì ngay khi ai đó cho phép bản thân anh ta tin rằng một thứ gì đó là đáng ham muốn hay không đáng ham muốn thì anh ta đang khơi dậy trong bản thân, theo Sextus, "một cơn lũ những điều xấu xa".[3] Nếu anh ta không giành được thứ mà anh ta muốn thì "anh ta sẽ cực kỳ nhiễu loạn bởi lòng ham muốn có được nó," còn nếu anh ta có được thứ mình muốn, "anh ta sẽ không bao giờ được nghỉ ngơi do quá vui mừng hoặc vì phải liên tục canh chừng cái mà anh ta mới giành được".[4] Để minh họa, ta hãy xem xét về ham muốn giàu sang. Theo Sextus, nếu một người có ham muốn đối với của cải nhưng lại thiếu nó thì tâm anh ta sẽ bị nhiễu loạn gấp đôi: anh ta sẽ phiền muộn vì sự nghèo khổ của mình và bởi sức lao động cần thiết phải bỏ ra để kiếm được của cải. Và nếu anh ta thành công trong việc kiếm được của cải thì tâm anh ta sẽ bị nhiễu loạn gấp ba "vì anh ta vui mừng thái quá, và bởi vì anh ta phải vất vả để đảm bảo rằng của cải vẫn ở lại với anh ta và anh ta đầy lo lắng và sợ hãi trước viễn cảnh của cải bị mất đi." Ngược lại, người nào xem sự giàu có là không đáng khao khát mà cũng chẳng xấu xa "thì không bị xáo trộn khi thiếu nó cũng như quá mừng rỡ khi có nó. Dù ở trường hợp nào đi nữa, anh ta vẫn bình thản".[5]

---

3. *Sextus Empiricus, Against the Ethicists, 461.*

4. *Sextus Empiricus, Against the Ethicists, 441–443.*

5. *Sextus Empiricus, Against the Ethicists, 457.*

Sextus viết rằng: "Bằng cách theo đuổi một cách sốt sắng và cực kỳ nỗ lực những thứ mà bản thân tin là tốt đẹp và đáng khao khát, mỗi người đã vô tình rơi vào tay ác quỷ nằm ngay sát nách."[1] Ví dụ, vì ta có niềm tin rằng tiền bạc là điều tốt đẹp nên chúng ta theo đuổi nó và biến bản thân trở thành kẻ chỉ biết tới tiền. Tương tự như vậy, niềm tin của chúng ta rằng danh tiếng là tốt đã mang đến "tai họa lớn" cho chúng ta. Sự ham muốn danh lợi và niềm tin rằng khoái lạc là điều tốt đã khiến chúng ta lâm vào "tình trạng sa đọa"; ngược lại, nếu chúng ta tuyên bố rằng "chẳng có thứ gì đáng phải mong cầu hay phải tránh né" thì chúng ta sẽ sống hạnh phúc và bình thản.[2]

---

1. *Sextus Empiricus, Against the Ethicists, 445.*

2. *Sextus Empiricus, Against the Ethicists, 443–45.*

Có thể lời khuyên này của những người hoài nghi chịu ảnh hưởng của triết học phương Đông bởi có bằng chứng cho thấy Pyrrho đã tháp tùng Alexander Đại đế trong các chiến dịch của ông ở phương Đông.[3] Và khi xem xét triết học phương Đông, chúng ta thấy những quan điểm được đưa ra khá giống với quan điểm của người theo Chủ nghĩa Hoài nghi. Ví dụ như, hãy xem xét lời khuyên sau đây của Phật giáo về cách đạt được tâm tĩnh lặng: "Giải pháp là… tĩnh tâm, ngăn nó tạo ra sự phân biệt và nuôi dưỡng những bám chấp đối với một số hiện tượng này và ác cảm đối với những hiện tượng khác." Tương tự vậy, "người ta nên cố gắng ngăn tâm trí tạo ra những kiểu phân biệt đối xử dẫn đến sự thèm muốn hoặc bám chấp".[4] Nhìn bề ngoài, điều này nghe có vẻ giống với lời khuyên của Sextus rằng chúng ta nên giữ lại niềm tin của ta về điều gì là đáng khao khát và điều gì là không.

---

3. *Bett, 169.*

4. *Watson, xx–xxi.*

Làm thế nào để có thể tránh hình thành những niềm tin về tính

đáng thèm muốn? Trước hết là, tùy theo khả năng của mình, chúng ta có thể lờ đi những ý kiến của người khác. Đối với một người hoài nghi thì người khác rất nguy hiểm, vì họ là người chịu trách nhiệm chính cho những niềm tin mà chúng ta đang có. Quả thực, con đường dễ dàng nhất là tin theo những thứ giống như mọi người xung quanh bạn. Nếu bạn có cùng niềm tin với họ thì họ sẽ ngưỡng mộ và chào đón bạn; nếu bạn không chấp nhận những niềm tin của họ thì họ có thể phớt lờ bạn, xa lánh bạn, hoặc – nếu họ có đủ quyền lực và mê muội – sẽ bỏ tù bạn hoặc giết hại bạn.

Theo Sextus, biết rằng người khác đưa những tư kiến vào đầu chúng ta đã đủ tệ rồi; tệ hơn nữa, những niềm tin đang xét đến sẽ có khuynh hướng mâu thuẫn với nhau. Giả sử, chúng ta đang có thói quen, giống như phần lớn mọi người, là đánh giá liệu một điều gì đó là tốt đẹp hay xấu xa qua việc người khác có tin rằng nó là tốt đẹp hoặc xấu xa hay không. Vì hầu hết mọi thứ đều được theo đuổi bởi một số người và bị tránh né bởi những người khác, nên chúng ta sẽ bị thói quen này dẫn dắt để xem một điều gì đó là vừa đáng khao khát và vừa không đáng khao khát; hoặc nếu không, chúng ta sẽ cảm thấy hoang mang không rõ trong số những người này thì ai mới đúng. Như Sextus đã nói: "Nếu một người nghĩ rằng tất cả những thứ mà được mọi người theo đuổi trong bất kỳ trường hợp nào thì về bản chất là tốt đẹp, và tất cả những thứ bị mọi người né tránh thì bản chất là đáng xa lánh, vậy thì anh ta sẽ có một cuộc đời không thể sống nổi, bởi anh ta bị buộc phải theo đuổi và tránh né cùng một thứ trong cùng một lúc." Ngược lại, nếu chúng ta nhớ rằng việc người ta ham muốn điều gì đó không làm cho nó trở nên đáng khao khát thì chúng ta sẽ có một cuộc đời "không còn nhiễu loạn."[1]

---

[1] · *Sextus Empiricus, Against the Ethicists, 441.*

Trong số những người khác mà chúng ta cũng không nên nghe theo chính là các triết gia, chính xác hơn, Sextus gọi họ là những triết gia giáo điều. Những người này thường khuyên nhủ chúng ta đừng nên theo đuổi một đối tượng mà hãy theo đuổi một đối tượng khác cao quý hơn. Chẳng hạn, họ có thể khuyên chúng ta tìm kiếm phẩm hạnh thay vì sự giàu sang hay danh tiếng. Các triết gia đó – trong số ấy có các nhà Khắc kỷ và những người theo phái hưởng lạc – đưa ra lời khuyên này với hy vọng rằng nó sẽ giảm bớt nỗi khổ đau của con người. Nhưng theo Sextus, lời khuyên đó mãi mãi sẽ không đạt được mục tiêu bởi: "Người theo

đuổi đối tượng A gặp đau khổ thì anh ta cũng sẽ khổ đau nếu theo đuổi đối tượng B thôi. Do đó, lời thuyết giảng của triết gia tạo ra một căn bệnh mới thế chỗ cho căn bệnh cũ."[2] Nếu có chuyện gì xảy ra, người ấy thậm chí có thể còn cảm thấy đau khổ nhiều hơn trước, vì bằng cách tuyên bố rằng phẩm hạnh thì quý giá hơn của cải, giàu sang, triết gia đang ám chỉ rằng phẩm hạnh thậm chí còn đáng để bạn chuốc lấy phiền phức nhằm đạt được hơn của cải, sự giàu sang.[3] Chủ nghĩa Hoài nghi không ủng hộ cho một hệ giá trị nào, nó chống lại việc tin theo một hệ giá trị nào đó hoặc tin vào bất cứ điều gì.

---

2. *Sextus Empiricus, Against the Ethicists, 451.*

3. *Sextus Empiricus, Against the Ethicists, 453, 471.*

Một lời khuyên khác của nhà hoài nghi là sau khi dùng lý trí để trở thành người hoài nghi, chúng ta nên dừng lý luận về thế giới xung quanh. Theo Sextus: bằng cách sử dụng trí thông minh của mình để cố gắng tìm hiểu vấn đề tới tận cùng và cố gắng xác định điều nào là đúng, điều nào là sai khi đối mặt với những quan điểm trái chiều, "Người tài năng hy vọng rằng nhờ cách làm đó, họ sẽ đạt đến sự bình thản." Nhưng theo "nguyên tắc chính" của Chủ nghĩa Hoài nghi, đối với mọi mệnh đề, đều có một mệnh đề tương đương và đối lập nhau, có nghĩa là chúng ta không bao giờ có thể đi đến tận cùng của mọi việc.[1] Do đó thật vô nghĩa khi tìm cách dùng lý lẽ để thuyết phục chúng ta truy cầu sự bình thản. Sextus bình luận cụ thể về sự vô ích của việc dùng lý trí để kiểm soát một ham muốn rắc rối: ai cố gắng làm thế thì có khả năng "giữ lại điều xấu ác trong lòng" và do đó mà vẫn bị nhiễu loạn. Trong một cái nhìn tổng quát hơn, người nào dùng lý trí để kiểm soát những ham muốn của anh ta là "kẻ bất hạnh nhất trong tất cả mọi người."[2]

---

1. *Sextus Empiricus, Sơ lược về chủ nghĩa Pyrrhonism, quyển I, chương VI.*

2. *Sextus Empiricus, Against the Ethicists, 491.*

Bất cứ ai khắc cốt ghi tâm những lời khuyên triết học được đưa ra trong chương này đều có thể bị coi là một người hơi lập dị. Nếu chúng ta tập sống kham khổ theo lời khuyên của Seneca thì chúng ta có thể đi bộ hay đi xe buýt thay vì lái xe hơi. "Tại sao anh ta lại

không lái xe?" – hàng xóm của chúng ta có thể ngạc nhiên tự hỏi. Nếu chúng ta từ chối cho chụp ảnh để đăng lên tờ báo địa phương vì chúng ta muốn sống "cuộc đời ít ai biết đến", theo lời khuyên của Epicurus, thì hàng xóm của chúng ta sẽ cho rằng chúng ta hơi kỳ lạ. Còn nếu chúng ta trở thành người hoài nghi chân chính và nghi ngờ tất thảy mọi thứ thì chúng ta sẽ không những bị coi là lập dị mà còn có khả năng bị coi là người mất trí.

Trong chương tiếp theo, chúng ta sẽ hướng sự chú ý của mình tới những người có hành vi lập dị, không phải là tác dụng phụ của cuộc chiến chống lại ham muốn của họ, mà là một vũ khí chính trong cuộc chiến chống lại sự hình thành của những ham muốn không đáng có. Những người lập dị mà chúng ta đang xét tới lập luận rằng hầu hết những ham muốn đáng chê trách của chúng ta nảy sinh vì ta quan tâm đến những điều người khác nghĩ về mình. Nếu như ta có thể dừng quan tâm – nếu chúng ta có thể chấp nhận sự lập dị thay vì trú ẩn trong sự tuân thủ – thì họ tin rằng chúng ta có thể gia tăng đáng kể cơ hội tìm thấy hạnh phúc của mình.

Làm một người hèn kém, vô giá trị, thiếu đứng đắn nhất trong làng, đến nỗi những tên giữ ngựa cũng chửi rủa được các anh – điều này mang lại một số lợi ích. Tôi nghĩ tôi đã quá ham thích thứ lợi ích đó đến mức trở nên bất thường mất rồi.

—Henry David Thoreau

12

Những kẻ lập dị

Aristotle nói rằng một người cảm thấy không cần thiết phải sống trong xã hội thì anh ta hẳn phải là một con thú hoặc là một vị thần.[1] Nhà triết học người Đức Friedrich Nietzsche đã thách thức sự phân biệt này: một người cảm thấy không cần thiết phải sống trong xã hội hẳn phải vừa là một con thú vừa là một vị thần – họ là một triết gia.[2] Tôi đồng ý với nhận định này, tuy nhiên, tôi xin phản bác đôi chút việc Nietzsche mô tả những con thú thần thánh này như một triết gia. Những triết gia mà tôi biết có nhu cầu "sống trong xã hội" mạnh mẽ như bất kỳ ai. Một cái tên thứ ba, tôi nghĩ phù hợp với cách mô tả đó – những kẻ lập dị. Khi một triết gia như Nietzsche thành công khi sống "bên ngoài xã hội", điều đó không phải bởi vì anh ta là một triết gia mà bởi vì anh ta là người lập dị. Trong việc lựa chọn lối sống, hầu hết mọi người đều tuân theo các tiêu chuẩn của xã hội mà họ đang sống. Sự tuân thủ thể hiện con đường ít kháng cự nhất. Nếu bạn tuân thủ – nếu bạn sống theo cách mà những người xung quanh bạn đã chọn để sống – họ sẽ chấp thuận lối sống của bạn. (Mọi người có xu hướng khen ngợi những người trông giống họ, vì đó là một cách để tự khen ngợi rằng bản thân được xã hội chấp nhận). Họ sẽ thưởng cho bạn sự ngưỡng mộ, tôn trọng và kèm theo một ít ghen tỵ.

---

1. *Aristotle, quyển I, chương 2.*

2. *Nietzsche, 1.*

Như tôi đã nói, chỉ có một chút cường điệu khi nói rằng mọi người sống không phải cho mình mà cho cả người khác. Đối với hầu hết mọi người, cuộc sống đòi hỏi một loạt các thỏa hiệp liên tục giữa những gì họ muốn cho bản thân và những gì người khác muốn và mong đợi ở họ. Do đó, hầu hết mọi người dần từ bỏ chủ quyền đối với chính mình. Họ từ bỏ nó để dâng cho người thân, cho hàng xóm, và thậm chí cho những người hoàn toàn xa lạ. Họ làm như vậy vì họ rất coi trọng sự ngưỡng mộ của người khác và sợ bị khinh thường và chế giễu.

Ngược lại, những kẻ lập dị từ chối việc từ bỏ quyền tự chủ với bản thân. Họ không chịu sống vì người khác. Họ có cái nhìn của riêng mình về những giá trị trong cuộc sống và lối sống nào mới là đáng sống. Nếu góc nhìn của họ trái ngược với quan điểm chung, thì quan điểm chung càng tệ hại hơn.

Những kẻ lập dị từ chối tuân theo các tiêu chuẩn của xã hội mà họ đang sống. Điều thúc đẩy người khác sẽ không thúc đẩy họ. Họ có thể chẳng thấy ích gì khi cố gắng gây ấn tượng với mọi người bằng một chiếc xe ô tô mới hoặc một ngôi nhà to đẹp. Ngược lại, họ có thể lập luận rằng bất cứ ai bị ấn tượng bởi những điều như vậy đơn giản là không đáng để tâm. (Một người lập dị thậm chí coi việc lái chiếc xe cà tàng của mình như một loại bùa hộ mệnh để xua đi những con người nông cạn, nếu không như vậy thì anh ta có thể sẽ phải đối phó với họ). Sau khi từ chối những cạm bẫy của sự thành công, người lập dị thường sẽ có ít nhu cầu phát triển thịnh vượng về mặt tài chính so với hàng xóm của họ và đặc biệt sẽ không cảm thấy bị bắt buộc phải dành cả ngày để làm một công việc mà họ ghét. Thay vào đó, họ sẽ dành tiền để làm những gì họ muốn, mặc dù những gì họ muốn rất ít tốn kém hoặc hoàn toàn không tốn kém.

Những kẻ lập dị rất đáng để tìm hiểu ở đây – một cuốn sách về ham muốn, không phải vì họ đã làm chủ được ham muốn nói chung mà vì họ đã làm chủ được ham muốn về mặt xã hội ở một mức độ đáng kể, mong muốn giành được sự ngưỡng mộ của những người xung quanh. Và bằng cách vượt qua những ham muốn xã hội, những người lập dị cũng khuất phục nhiều ham muốn vật chất: nếu bạn không muốn giành được sự ngưỡng mộ của những người đánh giá người khác dựa trên loại xe họ lái, có lẽ bạn sẽ không muốn chiếc xe đó.

Những người lập dị không chỉ không thích nhiều thứ hàng xóm của họ thích, mà họ còn đưa ra những lý do hợp lý để không thích chúng. Họ ngụ ý rằng những thứ hàng xóm thích là ngu ngốc và do đó, những người hàng xóm cũng ngu ngốc ở một mức độ nào đó. Những lời này chạm đến tự ái của những người hàng xóm kia – những người lập dị nhanh chóng trở thành cái gai trong mắt những người xung quanh. Đôi khi, người ta đối phó với một kẻ lập dị bằng cách cố gắng khiến anh ta thay đổi theo hướng giống với họ hơn. Một người lập dị thực sự sẽ phớt lờ lời khuyên của họ và làm như vậy sẽ khiến họ nổi điên gấp đôi. Khi phớt lờ lời khuyên của họ, người lập dị đang chứng tỏ rằng anh ta không quan tâm đến những gì họ nghĩ. (Nói với ai đó rằng bạn không quan tâm những gì anh ta nghĩ là một trong những lời xúc phạm nặng nề nhất). Hơn nữa, khi phớt lờ lời khuyên của họ, không chịu để mình khuất phục trước áp lực xã hội, người lập dị đang ngụ ý rằng anh ta đang đứng ở bên ngoài – hoặc thậm chí tệ hơn, đứng ở trên – những "quy tắc" của xã hội mà anh ta sống. Phần còn lại của chúng ta phải tuân theo kỳ vọng của xã hội. Chúng ta phải làm việc chăm chỉ để mua nhà, mua xe hơi, quần áo và kiểu tóc cần thiết để chiếm được sự ngưỡng mộ của những người xung quanh. Mặt khác, người lập dị cho rằng các quy tắc của xã hội không áp dụng cho anh ta. Thật bất công khi chúng ta phải tuân theo các quy tắc còn anh ta thì không. Xen lẫn với cảm giác bất công này là sự ghen tỵ – giá mà chúng ta có thể tự do sống cuộc đời mình chọn như những kẻ lập dị kia!

Những người hàng xóm của những người lập dị gần như chắc chắn sẽ buôn chuyện về sự ngu ngốc của anh ta. Họ cũng có thể công khai thể hiện sự khinh bỉ đối với anh ta. Họ có thể chế nhạo anh ta, chỉ để nhận ra rằng anh ta dường như không ngại bị chế giễu. (Anh ta thậm chí có thể chế giễu bản thân theo những cách mà họ không nghĩ có thể làm). Họ có thể nghĩ: sẽ không đời nào mời anh ta đến các buổi họp mặt, chỉ để nhận ra anh ta có thể sẽ không muốn đến ngay cả khi được mời. Những người hàng xóm sẽ kiên nhẫn chờ đợi anh ta phải trả giá cho sự lập dị của mình – để anh ta thấy sự ngu ngốc trong cách sống của mình và cuối cùng cầu xin sự ngưỡng mộ và tôn trọng của họ. Vấn đề là nhiều người lập dị dường như hoàn toàn hạnh phúc trong sự lập dị của mình. Hạnh phúc này chỉ làm tăng thêm sự bực tức của hàng xóm đối với họ.

Một số người lập dị tránh sự quấy rối của đồng loại bằng cách loại mình ra khỏi xã hội. Họ có thể sống ẩn dật ở một nơi xa xôi nào đó, hoặc họ có thể tiếp tục sống giữa mọi người nhưng ít giao tiếp xã hội với họ. Tuy nhiên, nhiều người lập dị không chạy trốn khỏi

những người khác. Thay vào đó, họ tiếp tục là một phần của xã hội, đồng thời bác bỏ các chuẩn mực xã hội đã đặt ra. Họ biết rằng làm như vậy, họ sẽ trở thành thành phần thiểu số, nhưng họ chấp nhận thân phận thiểu số của mình. Khi bị hàng xóm chế giễu, họ nhún vai, nhận ra rằng đó là cái giá họ phải trả để được hưởng tự do xã hội. Họ cũng nhận ra rằng việc chống trả sẽ chỉ kích động thêm sự khinh miệt của hàng xóm.

Tuy nhiên, trong một số trường hợp, những người lập dị không chấp nhận một cách thụ động địa vị thiểu số, thay vào đó, họ cố gắng cải cách xã hội mà họ đang sống để làm cho xã hội nhìn ra những sai sót trong đường lối của mình và chấp nhận những giá trị lập dị của họ. Bây giờ chúng ta hãy chuyển sự chú ý của mình đến hai chiến binh lập dị như đã mô tả – Diogenes thành Sinope (412-323 TCN) và Henry David Thoreau (1817-1862).

Diogenes và Thoreau đều thường được nhìn nhận là những triết gia và tôi có thể thảo luận về lời khuyên mang tính triết học của họ về ham muốn ở chương trước. Vấn đề là cả Diogenes và Thoreau đều không đưa ra lời biện minh mang tính "triết học" về tính lập dị của mình. (Chủ nghĩa Yếm thế – học thuyết mà Diogenes tâm đắc nên được mô tả như một lối sống hơn là một lý thuyết triết học. Theo nhà triết học Luis E. Navia, Chủ nghĩa Yếm thế không phải là một hệ thống ý tưởng như là "một phản ứng, một sự đáp trả đối với những điều kiện tồn tại của con người mà Chủ nghĩa Yếm thế thấy là không thể chấp nhận được từ góc nhìn của trí tuệ").[1]

---

[1] · *Navia, viii–ix.*

Diogenes và Thoreau không khuyên chúng ta cầu nguyện, thiền định, chấp nhận cái chết hoặc lý giải một công án để vượt qua ham muốn xã hội và vật chất của chúng ta. Thay vào đó, họ khuyên chúng ta hãy nhìn những người hàng xóm của mình và học hỏi từ họ. Chúng ta nên xem xét cách họ sống hằng ngày – điều mà họ gọi là thành công và quan trọng nhất là họ có vẻ đau khổ và tuyệt vọng như thế nào. Chúng ta nên xem xét những mâu thuẫn hiển hiện trong lối sống của họ, ví dụ, cách họ làm việc chăm chỉ hơn để có thể có nhiều thời gian rảnh rỗi hơn. Chúng ta nên quan sát cách họ bám chấp vào một số lối sống cố định mặc dù đã cố phớt lờ nhiều bằng chứng cho thấy rằng lối sống nói trên chẳng hề đưa họ gần và thậm chí là rời xa mục tiêu của chính họ. Đặc biệt, chúng ta nên chú ý cách họ cố chấp tin rằng món hàng

tiêu dùng tiếp theo mà họ mua sẽ mang lại hạnh phúc lâu dài, mặc dù chẳng món hàng nào trước đó đem lại điều đó. Chúng ta nên chú ý đến nhu cầu vô tận muốn nhận được sự chấp nhận từ bên ngoài về lối sống của họ và cách họ nổi đóa với bất kỳ ai chỉ ra khuyết điểm trong những giá trị mà họ níu giữ. Chúng ta nên nhận ra rằng nếu quan tâm về điều những vị hàng xóm này nghĩ về chúng ta thì rồi ta sẽ phải sống như họ. Và ta nên tự hỏi mình câu hỏi này: Đây có phải là điều chúng ta muốn từ cuộc sống – ước muốn được giống như họ?

Diogenes là học trò của Antisthenes – người sáng lập trường phái triết học yếm thế, ông là học trò của Socrates. Mặc dù Plato cũng là một học trò của Socrates, cách tiếp cận của ông đối với triết học khác biệt rõ rệt so với triết lý của Antisthenes hoặc Diogenes. Plato dành cả ngày để giảng về những lý thuyết triết học dài dòng và thiếu vắng những lời khuyên về cách sống – các bài giảng mà Diogenes cho là lãng phí thời gian.[1]

---

[1] · *Diogenes Laertius, "Diogenes", 27.*

(Điều đáng chú ý là Socrates, người ươm mầm trí tuệ Diogenes và Plato, dường như đã dành tâm huyết cho cả hai con đường triết học: ông quan tâm đến lý thuyết triết học nhưng đồng thời cũng sống cuộc đời của một người lập dị. Tôi nên nói thêm rằng Zeno của thành Citium, người sáng lập Chủ nghĩa Khắc kỷ, là một học trò của Crates – một nhà yếm thế; điều này sẽ giúp độc giả nhận ra một mối tương quan giữa nhà yếm thế và nhà khắc kỷ).

Bất cứ ai chọn lối sống lập dị đều có nguy cơ bị gắn mác là điên khùng. Thật vậy, Plato gọi Diogenes là một phiên bản Socrates bị điên.[1] Bởi vì hầu hết mọi người đều là những kẻ tuân phục, họ chẳng thể hiểu lý do tại sao ai đó lại tự nguyện bỏ qua các quy ước xã hội rồi từ đó để mình chịu sự chỉ trích của xã hội. Có một điều chắc chắn rằng nhiều người lập dị không lựa chọn con đường đó; thay vào đó, sự lập dị của họ là một chứng bệnh. Những người lập dị tự nguyện sẵn sàng đối mặt với nguy cơ bị người đời xem là điên loạn vì họ đánh giá cao sự tự do vĩ đại mà một lối sống lập dị có thể mang lại: nếu sẵn sàng chấp nhận "điên khùng" như một phần biệt danh của bạn, bạn có thể sống cuộc sống của riêng bạn chọn thay vì phải tuân thủ các kỳ vọng của những người xung quanh.

---

[1] *Diogenes Laertius, "Diogenes", 54.*

Chúng ta không có bất kỳ tác phẩm nào của Diogenes nhưng chúng ta biết về ông ta qua lời mô tả. Ông khinh thường sự giàu có và danh tiếng, sống cuộc sống đơn giản nhất có thể. Ví dụ, chúng ta được biết rằng ông ta sống trong một cái bồn tắm, mặc dù không rõ chính xác điều này có nghĩa là gì. (Navia nói đó một thùng đất nung lớn)[2]. Ông coi tiền bạc là gốc rễ của tất cả những điều xấu ác[3] và nhìn nhận rằng những kẻ xấu tuân theo dục vọng trong khi các tôi tớ vâng lời chủ nhân của chúng.[4] Ông lập luận rằng đồng bào của mình sẽ có được hạnh phúc nếu họ từ bỏ những sự nhọc công vô ích của họ và sống "thuận theo tự nhiên"; tuy nhiên, "vì sự điên rồ của mình mà họ chọn đau khổ".[2] Để bảo vệ cho lối sống thanh bần của mình, Diogenes lập luận rằng "chỉ những vị thần mới có đặc quyền sống mà không cần gì và chỉ những bậc thánh nhân mới có ít dục vọng".[6]

---

[2] *Navia, 22.*

[3] *Diogenes Laertius, "Diogenes", 53.*

[4] *Diogenes Laertius, "Diogenes", 69.*

[5] *Diogenes Laertius, "Diogenes", 73.*

[6] *Diogenes Laertius, "Menedemus", 109.*

Diogenes nổi tiếng với sự dí dỏm của mình. Một lần, ông bị cướp biển bắt và bán đấu giá như một nô lệ. Khi người đấu giá hỏi ông thành thạo những gì, Diogenes trả lời: "Thành thạo việc thống trị nhân loại." Sau đó, ông chỉ vào một kẻ giàu có trong đám đông người mua và nói: "Hãy bán tôi cho người đàn ông này, ông ta cần một chủ nhân."[7] Trong một dịp khác, có người hỏi Diogenes tại sao mọi người cho tiền những người què và mù nhưng không cho tiền các triết gia. Câu trả lời của ông: "Bởi vì mọi người lo lắng họ một ngày nào đó họ có thể trở thành què quặt hoặc đui mù, nhưng họ không bao giờ mong đợi một ngày nào đó sẽ đi con đường triết học."[8]

---

[7] *Diogenes Laertius, "Diogenes", 77.*

[8] *Diogenes Laertius, "Diogenes", 57.*

Diogenes từng gặp qua Alexander Đại đế. Mặc dù Alexander Đại đế giàu có, quyền lực và nổi tiếng, Diogenes chẳng có chút ấn tượng gì với ông. Một lần nọ, Alexander nhìn thấy Diogenes đang tắm nắng. Ông bước lên, đứng che khuất Diogenes và hỏi xem Diogenes muốn gì không? Đó là lời đề nghị mà Alexander sẽ dùng đại quyền của mình để thực hiện cho ông. Diogenes trả lời rằng ông ước gì Alexander đừng đứng che nắng của ông nữa.[1] Alexander đã bị ấn tượng bởi sự tự tại của Diogenes: ông nói rằng nếu ông không thể là Alexander, ông muốn trở thành Diogenes.[2]

---

[1] *Diogenes Laertius, "Diogenes", 41.*

[2] *Diogenes Laertius, "Diogenes", 35.*

Diogenes chế giễu nhân loại vì đã tốn quá nhiều thời gian, nỗ lực và tiền bạc trong cuộc truy tìm khoái cảm tình dục. Ông nói qua cách ẩn dụ: "Ta tìm được nữ thần Aphrodite khắp mọi nơi mà không phải tốn một xu nào". Diogenes nói rằng ngay cả loài cá, khi cần giải quyết sinh lý, chúng tìm ra cách làm việc đó mà chẳng cần quan hệ tình dục, về mặt này, cá còn nhạy cảm hơn con người nhiều. Ông ấy quan sát thấy rằng "Con người không muốn trả tiền để chân tay hay bất kỳ phần nào khác trên cơ thể bị cọ xát. Vậy mà, với bộ phận kia, họ đã dành quá nhiều thời gian và một số còn mạo hiểm tính mạng của mình trong cuộc trao đổi."[3]

---

[3] *Dio Chrysostom, The Sixth Discourse: Diogenes, or on Tyranny, 261.*

Epictetus – một nhà khắc kỷ nhưng lại đề cao đường lối yếm thế – được một người tham vấn vì anh ta muốn trở thành một người yếm thế. Lời khuyên của ông cho chúng ta một bức tranh toàn diện về cuộc sống của người yếm thế. Ông nói: "Anh phải hoàn toàn từ bỏ ý muốn đạt được bất kỳ thứ gì của mình, và chỉ muốn tránh xa cái ác bên trong, không được giận dữ, sân hận, ganh ty, nuối tiếc. Một cô hầu xinh đẹp, một cái tên đẹp, những sở thích hay bánh ngọt, không còn có nghĩa lý gì với anh." Một nhà yếm thế "phải có một tinh thần kiên định đến mức trong mắt số đông, người đó bất động như một tảng đá. Những lời cay độc, đòn roi hoặc xúc phạm chẳng là gì với anh ta". Ông miêu tả nhà yếm thế chân chính là sứ giả từ Thượng đế gửi xuống cho con người để giúp họ biết điều gì là tốt đẹp và xấu xa, để cho họ thấy họ là những kẻ lạc lối.

Một nhà yếm thế, theo Epictetus, chẳng có nổi một căn nhà và tài sản, ngoại trừ một lớp áo khoác tồi tàn. Ông ta ngủ trên mặt đất. Ông ta không có vợ con để thủ thỉ. Vậy mà dù thiếu thốn trăm đường, nhà yếm thế vẫn tuyên bố rằng ông ta không thiếu điều gì.

"Ta thiếu gì cơ chứ? Chẳng phải ta đã thoát khỏi nỗi đau và sợ hãi, chẳng phải ta đã đặng được tự do sao? Có bao giờ các người từng thấy ta thất bại trong việc đi theo chí hướng của mình hay rơi vào những điều ta muốn tránh né chưa?"[1]

---

[1]· *Epictetus, Arrian's Discourses of Epictetus, quyển III, chương XXII.*

Dio Chrysoprasis, một người cùng thời của Epictetus, từng được mô tả như một "nhà khắc kỷ trên lý thuyết, một nhà yếm thế trong đời sống",[2] nói rằng Diogenes được xem như là thầy thuốc của tâm hồn. Ông đi bất cứ nơi nào mọi người tụ tập, học hỏi về những ham muốn và tham vọng của họ, và bằng cách giao tiếp với họ, ông cố gắng giúp họ hàn gắn linh hồn mục ruỗng. Ví dụ, ông có thể tiếp cận những người đã đến xem một cuộc thi thể thao và tuyên bố mình là một trong những người thi đấu. Khi họ chế nhạo ông và hỏi ai là đối thủ của ông, ông sẽ trả lời: "Bậc thượng nhân lấy những khó khăn của mình làm đối thủ lớn nhất, và với chúng, ông luôn chiến đấu không ngơi nghỉ cho dù là ngày hay đêm."[3] Những khó khăn được nói đến gồm sự đói khát, án đày ải, mất danh tiếng, cũng như lòng sân hận, khổ đau, tham vọng và sợ hãi.[4]

---

[2]· *Arnold, 118.*

[3]· *Dio Chrysostom, The Eighth Discourse: Diogenes or On Virtue, 385.*

[4]· *Dio Chrysostom, The Ninth Discourse: Diogenes or the Isthmian Dis- course, 409.*

Bậc thượng nhân cũng chiến đấu chống lại khoái lại. Diogenes nhìn nhận: "Chúng không dùng vũ lực công khai mà dùng mưu mô xảo trá và phù phép với độc dược chết người, cũng như Homer nói khi Circe đánh thuốc các chiến hữu của Odysseus." Khoái lạc "chưa bao giờ sinh ra chỉ độc nhất một âm mưu mà là tất cả mọi loại mưu mô chước quỷ trên đời, và nó nhắm đến tiêu diệt con người bằng âm thanh, mùi hương, mùi vị, xúc chạm với thức ăn, nước uống và ham muốn xác thịt, bỏ bùa cả những kẻ đang tỉnh

táo hay đang say ngủ." (Nói theo cách này, Diogenes có vẻ như đã dự đoán thứ chúng ta gọi là BIS). Ông cảnh báo với chúng ta: "Chính khoái lạc, với một cái phẩy từ cây đũa thần, từ từ đưa nạn nhân rơi vào... một cái chuồng heo và nhốt hắn ta lại, và kể từ đó, kẻ kia phải tiếp tục sống như một con heo hay một con sói." Đa số mọi người đều thua trong cuộc chiến đấu chống lại khoái lạc, bởi vì "không thể nào sống chung với khoái lạc hay thậm chí chỉ lảng vảng quanh nó trong phút chốc mà không bị nó bắt làm nô lệ". Diogenes kết luận: "Đây chính là cuộc thi đấu mà ta kiên định duy trì, và khi đó, ta mạo hiểm cuộc sống của mình chống lại khoái lạc và khó khăn, thế mà chẳng có kẻ phàm nhân nào để tâm đến ta. Người trần không hề để ý đến ta mà chỉ chăm chăm vào đám vận động viên điền kinh và đám vũ công".[1]

---

1. Dio Chrysostom, The Eighth Discourse: Diogenes or On Virtue, 391.

Henry David Thoreau là một người lập dị, mặc dù không đến mức như Diogenes. Vì lý do này, lối sống của Thoreau, đối với nhiều người có thể sẽ là lập dị, có vẻ phù hợp với tư cách là một hình mẫu hơn là của Diogenes. Mọi người đón nhận ý tưởng từ bỏ xã hội để tìm một căn nhà gỗ trong rừng hơn là một cái "bồn tắm" trong thành phố.

Thoreau đã biểu hiện tính cách lập dị ngay sau khi tốt nghiệp Harvard năm 1837. Việc làm khan hiếm do khủng hoảng tài chính nhưng Thoreau đã thành công khi trúng tuyển vào vị trí giảng dạy. Người chủ của ông phàn nàn rằng Thoreau không chịu đánh đòn học sinh. Thoreau hồi đáp bằng cách chọn ngẫu nhiên 6 học sinh và đánh đòn chúng. Sau đó, ông ta bỏ việc, chỉ hai tuần sau khi bắt đầu.[1]

---

1. Richardson, 5–6.

Trong suốt phần đời còn lại của mình, Thoreau đã dành năng lượng của mình để tránh xa bất cứ điều gì tương tự như thứ mà thế giới coi là thành công. Ông giảm bớt công việc đến hết mức có thể và thay vào đó dành cả ngày để đọc và đi dạo. (Khi đi bộ, ông nói, ông phục hồi "đứa trẻ bị mất" trong ông).[2] Ông đã bước đi như một cách để giảm ham muốn của mình, cả về vật chất và xã hội, ở mức tối thiểu. Ông tự tin rằng: "Kỹ năng tốt nhất của tôi là giảm nhu cầu của mình xuống mức tối thiểu".[3] Những bước đi này lên đến đỉnh điểm trong thí nghiệm nổi tiếng kéo dài hai

năm, khi đó ông sống trong một căn nhà nhỏ bên bờ Walden Pond: "Tôi vào rừng vì tôi muốn sống thật sâu sắc, chỉ đối mặt với những sự thật cần thiết của cuộc sống, và xem liệu tôi có học được điều mà cuộc sống này truyền dạy hay không. Kẻo lỡ đến khi cận kề cái chết, tôi mới nhận ra rằng mình đã không thực sự sống."[4] (Xin nói thêm Thoreau dường như đã tránh được nỗi lo ấy, bởi khi ông qua đời ở tuổi bốn mươi do bệnh lao, bạn bè nhận xét rằng họ chưa bao giờ chứng kiến cái chết nào thanh thản như vậy).[5]

---

2. Được trích dẫn trong Richardson, 257.

3. Thoreau, Thoughts (19, tháng Bảy 1851), 1.

4. Thoreau, Walden, 61.

5. Richardson, 389.

Thoreau xem nhẹ giá trị mà những người hàng xóm của mình theo đuổi; thực sự, phần lớn tác phẩm *Walden* để dành cho việc ghi lại sự ngu ngốc của họ. Theo Thoreau: "Mười hai kỳ công của Hercules so với điều mà những người hàng xóm của tôi đã làm chỉ là chuyện vặt vì những kỳ công kia chỉ có 12 lần là kết thúc. Mặc dù, tôi không bao giờ nhìn thấy những người đàn ông ấy bắt, giết quái vật hoặc hoàn tất bất cứ kỳ công nào. "Còn những nông dân có tiếng là "thành công" trong làng của Thoreau thì sao? Ông nói: "Tôi đã chứng kiến bao nhiêu linh hồn bất tử tội nghiệp gần như bị nghiền nát và tan thành mây khói bởi sức nặng của mình. Họ bò lết trên đường đời, tự đẩy mình đến trước một kho thóc cao 75 bộ, chuồng Augean chất đầy phân ngựa[1] và một trăm mẫu đất, đồng ruộng, thảm cỏ, gia súc và bãi gỗ!". Ông cũng tuyên bố những người hàng xóm của ông đã trải qua "cuộc sống tối tệ và lầm lũi", cuộc sống "tuyệt vọng trong yên lặng". Họ là những nô lệ cứ ngỡ mình là người đánh xe chở nô lệ.[2]

---

1. Chuồng ngựa Augean là một trong 12 thử thách của Hercules. (BT)

2. Thoreau, Walden, 4.

Những người hàng xóm của Thoreau, theo cách nghĩ của ông, không chỉ làm sai, mà còn nghĩ sai: "Phần lớn những gì hàng xóm của tôi gọi là tốt thì tận tâm can tôi tin rằng đó là xấu, và nếu tôi từng hối hận về điều gì, có thể đó hành vi ngoan ngoãn của tôi.

Con quỷ nào đã ám tôi khiến tôi lại cư xử tốt đẹp đến như vậy?"[3] Ông cũng từng viết: "Niềm vui và nỗi buồn, thành công và thất bại, vĩ đại và hạ tiện, và thực sự hầu hết các từ trong tiếng Anh đối với tôi không mang nghĩa giống những gì hàng xóm của tôi nghĩ."[4] Ông bác bỏ định nghĩa thông thường về *thành công*: "Nếu một người dành cả ngày cho công việc kinh doanh nào đó khiến anh ta trở nên giàu có như người ta gọi – tức là có nhiều tiền, nhiều nhà, nhiều kho thóc và nhiều gỗ, thì cuộc đời của anh ta đã là một thất bại, tôi nghĩ vậy."[5]

---

3. Thoreau, Walden, 6.

4. Thoreau, Thoughts (18, tháng Mười 1856), 7.

5. Được trích dẫn trong France, 181.

Khi hạ thấp những người hàng xóm của mình, Thoreau không có ý tuyên bố mình giỏi hơn họ. Sự khác biệt chỉ đơn giản là ông ấy đã nhìn thấy được ánh sáng, còn họ thì không: "Nếu có ai nghĩ rằng tôi là kẻ háo danh, rằng tôi đặt mình lên trên những người khác và reo mừng vì sự thấp kém họ, hãy để tôi nói với họ rằng tôi có thể kể một câu chuyện đáng thương về bản thân tôi cũng như họ… Tôi có thể giúp họ cảm thấy tốt hơn bằng một danh sách đầy những thất bại, và dòng đời tôi chỉ chảy một cách khiêm tốn như nước dưới khe mà thôi."[1]

---

1. Được trích dẫn trong Richardson, 256–257.

Mặc dù Thoreau không phải là một ẩn sĩ, ngay cả trong những năm ông ở hồ Walden[2], ông cũng có nhu cầu giao tiếp xã hội tối thiểu. Theo như Thoreau lo ngại, cái giá phải trả của việc tiếp xúc với người khác rõ ràng đã vượt quá lợi ích mà nó đem lại: "Những người quen của tôi đôi khi sẽ tự hỏi tại sao tôi lại tự làm nghèo bản thân bằng cách sống xa cách với cộng đồng này hay cộng đồng kia, nhưng tôi sẽ càng bần cùng hơn nếu tôi giao tiếp với họ."[3] Ở một đoạn viết khác, ông nhận xét rằng: "Xã hội, con người, không có giải thưởng nào có thể cám dỗ tôi; không một thứ gì. Điều thực sự thu hút quan tâm của cả một thị trấn, thành phố hoặc bất kỳ số đông nào toàn là một điều gì đó tầm thường. Tôi không hứng thú với những điều bình thường thu hút quần chúng. Những ham muốn và sở thích của họ đối với tôi dường như là điều phù phiếm".[4]

---

2. *Thoreau, Walden, 94.*

3. *Thoreau, Selected Journals (17, tháng Mười hai 1851), 142.*

4. *Thoreau, Selected Journals (24, tháng Bốn 1852), 157.*

Mặc dù Thoreau không ưa giao thiệp với người khác nhưng ông lại rất thích bầu bạn với chính mình.[5] Ông cũng cảm thấy tội nghiệp cho những người luôn cần có người khác: "Thương thay cho anh ta, người luôn muốn có bạn đồng hành, bởi anh ta không thích hợp để trở thành một người bạn đồng hành ngay cả với chính mình."[1]

---

5. *Thoreau, Walden, 91.*

1. *Thoreau, Thoughts (tháng Sáu, 1850), 83.*

Thoreau khinh thường ham muốn mãnh liệt được hòa mình vào cộng đồng của những người hàng xóm: "Mong muốn mạnh mẽ được trở thành con người đáng kính trong mắt hàng xóm hơn trong mắt chính bản thân mình."[2] Nhưng nếu, giống như Thoreau, bạn tin rằng những người hàng xóm của bạn hoàn toàn lạc lối trong cách họ sống cuộc đời của họ, bạn chỉ có một lựa chọn duy nhất khả thi nếu bạn là một người chân thật và dũng cảm: phải quên họ đi và sống với con người thật của mình; phải quyết định cuộc sống phù hợp với bạn nhất và quyết tâm sống một cuộc sống như vậy, bạn phải hành quân, như Thoreau, theo một tiếng trống lệnh khác.[3]

---

2. *Thoreau, Thoughts (1845–1847), 214.*

3. *Thoreau, Walden, 217.*

Nếu Thoreau không tán thành lối sống của hàng xóm, họ cũng phản đối lối sống của ông. Thoreau nhận ra rằng trong mắt những người hàng xóm "số phận tồi tệ và bất hạnh khiến tôi phải đi bộ trên những cánh đồng và rừng cây nhiều đến vậy, và chèo thuyền trên dòng sông này một mình."[4]Và không chỉ những người nông dân và thương nhân của Concord không tán thành Thoreau, giới trí thức ở đó cũng vậy. Ralph Waldo Emerson đã trách Thoreau về sự thiếu ý chí của ông.[5] William Ellery Channing nói về Thoreau:

“Tôi không thể hiểu được ý nghĩa cuộc sống của anh ấy là gì.”[6]

---

4. Thoreau, Thoughts (18, tháng Mười 1856), 7.

5. Richardson, 299.

6. Được trích dẫn trong Richardson, 300.

Tất nhiên, đối với một người lập dị thực sự, việc nhận được sự coi thường từ người khác hoặc ít nhất làm họ vò đầu bứt tai vì khó hiểu là một dấu hiệu của thành công.

Thoreau từ chối các của cải vật chất mà hàng xóm của ông đã làm việc cật lực mới có được: “Hầu hết những thứ xa xỉ, và nhiều thứ được gọi là tiện nghi của cuộc sống, không những không phải là thiết yếu, mà còn là trở ngại rõ ràng đối với sự thăng tiến của nhân loại. Đối với những thứ xa hoa và tiện nghi, những người khôn ngoan nhất đã từng sống một cuộc sống đơn giản và đạm bạc hơn cả những người nghèo.”[1] Nhìn chung, ông khẳng định rằng: “Mọi thứ tốt đẹp đều rẻ mạt; mọi thứ tồi tệ đều rất đắt đỏ.”[2]

---

1. Thoreau, Walden, 9.

2. Thoreau, Thoughts (3, tháng Ba 1841), 205.

Ông nghĩ rằng việc tích lũy một tài sản lớn là vô nghĩa, vì “sự giàu có dư thừa chỉ có thể mua được những thứ dư thừa mà thôi”.[3] Thật vậy, theo quan điểm của Thoreau, sự giàu có không chỉ là vô nghĩa mà còn là điều xấu xa: “Từ kinh nghiệm của tôi, tôi thấy không có gì thực sự nghèo hơn cái được gọi là của cải.”[4] Ông cũng tuyên bố rằng: “Có quá nhiều thì còn tệ hơn và xấu hơn là không có đủ.”[5] Ông nói, chúng ta nên “vun trồng sự nghèo khó như một loại thảo mộc trong vườn, như cây xô thơm (ngoài nghĩa là một loại cây, từ “sage” còn có nghĩa là nhà hiền triết).”[6]

---

3. Thoreau, Walden, 220.

4. Thoreau, Selected Journals (20, tháng Một 1856), 231.

5. Thoreau, Selected Journals (18, tháng Mười một 1855), 223.

6. Thoreau, Walden, 219.

Thoreau khuyên chúng ta nên đơn giản hóa chế độ ăn uống của mình. Trong cuộc thử nghiệm của mình tại Walden Pond, ông ấy nhận thấy mình có thể ăn uống với 27 xu mỗi tuần.[1] Tại Walden, ông sống trong một căn nhà gỗ rộng 6m2 do chính ông xây dựng với chi phí 28,12½ đô-la[2] nhưng ông cho rằng thậm chí căn nhà này còn là nơi ở xa hoa hơn nơi một người khôn ngoan cần. Ông cũng có ý nghĩ hài hước về một chiếc thùng dài 1,8m và rộng 1m và nhắc nhở chúng ta rằng: "Nhiều người bị làm phiền đến cuối đời vì trả tiền thuê một chiếc hộp lớn hơn và sang trọng hơn. Ai rồi mà không chết lạnh trong một cái hộp cỡ chừng này."[3] Người ta tưởng tượng chiếc hộp của Thoreau là phiên bản New England của chiếc bồn tắm mà Diogenes từng ở.

---

1. *Thoreau, Walden, 41.*

2. *Thoreau, Walden, 33.*

3. *Thoreau, Walden, 19.*

Thoreau bác bỏ quan điểm thông thường rằng chúng ta nên dành cả ngày làm những công việc không phù hợp để kiếm sống: "Tất cả những công việc tầm thường và không thú vị, mệt mỏi và chẳng vui sướng gì đều là những công việc mà người ta sẽ trả tiền cho bạn! Mọi cách mà bạn kiếm tiền đều sẽ lôi bạn đi xuống mà thôi."[4] Lời khuyên của ông: "Bạn phải kiếm sống bằng cách mà bạn yêu thích."[5] Theo ông: "Mục đích của người lao động không phải để kiếm sống hay có được "một công việc tốt",[6] mà phải giỏi một công việc nào đó." Thoreau khuyến khích chúng ta, khi mua đồ, đừng nghĩ đến việc chi phí bằng đô-la của món đồ mà hãy nghĩ đến sức lao động đã bỏ ra vì chúng – nghĩa là, phần cuộc sống mà chúng ta phải từ bỏ để có tiền mua được thứ kia.[7] Tất nhiên, nếu thích những gì chúng ta làm để kiếm sống, giống như Thoreau, chúng ta không phải đánh đổi quá nhiều. Trong những trường hợp như vậy, tiền lương của chúng ta giống như phần trang trí thêm trên bánh kem mà thôi.

---

4. *Thoreau, Thoughts (7, tháng Tám 1853), 162.*

5. *Thoreau, "Sống không luật lệ - Life Without Principle," 359.*

6. *Thoreau, "Sống không luật lệ - Life Without Principle," 358.*

7. *Thoreau, Walden, 21.*

Nếu đơn giản hóa cuộc sống của mình, chúng ta sẽ không cần lao động quá nhiều để kiếm sống. Thoreau ước tính rằng ông có thể đủ tiền chu cấp cho bản thân với 6 tuần lao động mỗi năm[1], còn lại 46 tuần rảnh rỗi dành cho những nỗ lực quan trọng hơn, chẳng hạn như trở thành thanh tra viên tự bổ nhiệm và không được trả lương trong công cuộc nghiên cứu bão tuyết và mưa bão.[2] Nói chung, chúng ta có thể dành thời gian làm điều gì đó mà những người bình thường sợ làm – chúng ta có thể theo đuổi những giấc mơ. Trong thời gian ở Walden Pond, Thoreau đã viết: "Tôi đã học được rằng: nếu một người tiến lên một cách tự tin theo hướng ước mơ của mình và nỗ lực sống cuộc sống mà anh ta đã hằng tưởng tượng, anh ta sẽ gặp được thành công ngoài mong đợi giữa đời thường."[3] Và chúng ta có thể dành những ngày của mình để sống không chỉ một cuộc đời mà còn nhiều cuộc đời hơn nữa trên cơ sở thực nghiệm. Chúng ta nên nhớ Thoreau đã rời bỏ Walden bởi vì theo ông, ông còn phải sống thêm vài cuộc đời nữa.[4]

---

1. *Thoreau, Walden, 47.*

2. *Thoreau, Selected Journals (1845–1847), 90.*

3. *Thoreau, Walden, 216.*

4. *Thoreau, Walden, 215.*

Nhà tâm lý học thần kinh người Scotland – David Weeks có lẽ đã gặp phải nhiều trường hợp lập dị hơn bất kỳ người nào khác. Weeks bắt đầu thực hiện một nghiên cứu về tính lập dị, chỉ để phát hiện ra rằng kiến thức khoa học về tính lập dị hầu như không tồn tại. Ông bắt đầu làm việc để lấp đầy khoảng trống này trong hiểu biết của chúng ta về những lối sống khác thường bằng cách nghiên cứu những người lập dị từ cổ chí kim. Kết luận của ông được trình bày trong cuốn sách *Eccentrics: A Study of Sanity and Strangeness* (tạm dịch: Những kẻ lập dị: Một nghiên cứu về sự tỉnh tảo và quái đản).

Weeks phát hiện ra rằng những kẻ lập dị luôn là những người thất bại trong mắt xã hội – ít nhất là nếu chúng ta sử dụng từ thất bại theo nghĩa thông thường của nó. Thế giới không nhìn nhận họ một cách nghiêm túc, hoặc tệ nhất là chế giễu họ. Những người lập dị cũng có xu hướng thất bại về tài chính, một phần là do họ thiếu địa vị xã hội. Khi những kẻ lập dị trở nên thịnh vượng thường có hai cách giải thích: hoặc họ được thừa hưởng một gia

tài hoặc họ đã tìm ra cách để nhận được phần thưởng cho hành vi mà họ ám ảnh phải làm của mình. Weeks nêu lên một ví dụ về trường hợp sau: một người ám ảnh với những củ khoai tây, trở thành một thanh tra chính phủ về khoai tây – một công việc mà anh ta làm trong sự ham thích.

Weeks đã đưa ra một danh sách các đặc điểm mà những người lập dị có xu hướng giống nhau. Rõ ràng nhất, họ là những người không tuân phục. Họ cũng tò mò, sáng tạo, thông minh, duy tâm và cố chấp. Và họ bị ám ảnh – theo định nghĩa của từ này, những kẻ lập dị say mê cống hiến cho ít nhất một lý tưởng, cơ nghiệp hoặc sở thích nào đó. Mặc dù theo Weeks, những kẻ lập dị điển hình không chỉ dừng lại ở một nỗi ám ảnh mà còn tiếp tục phát triển thêm hàng tá nỗi ám ảnh nữa. Trong khi nỗi ám ảnh của những người mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế khiến họ đau khổ, thì nỗi ám ảnh của những người lập dị lại khiến họ thích thú.

Những người nổi bật giữa đám đông phải trả giá vì điều đó – một cái giá mà một người lập dị thực sự hoàn toàn sẵn lòng trả. Đồng thời, nhiều kẻ lập dị đã phát triển các kỹ thuật để giảm thiểu cái giá phải trả này. Có điều, họ không cố gắng cạnh tranh hay tìm kiếm sự tán dương của những người xung quanh. Họ nhận ra rằng làm như vậy là mời gọi sự nhạo báng và lạm dụng. Một điểm khác, như Weeks phát hiện ra, hầu hết những người lập dị đều có khiếu hài hước và thường là kiểu hài hước tinh quái. Có lẽ điều này đem lại cho họ một chiến lược đối phó quan trọng: bằng cách kể những câu chuyện hài về những "thất bại" của chính họ, họ tước đi vũ khí của những người chỉ trích. (Thật khó để đánh bại một người có khiếu hài hước kiểu tự trào). Ngoài ra, người nào có thể đưa những thất bại của mình ra ánh sáng khó có thể gặp phải những nỗi khổ tâm vì chính mình. Đối với nhiều người lập dị, thế giới là một nơi chưa bao giờ hết thú vị và vai trò của họ là trở thành một trong những nguồn giải trí lớn nhất của chính họ.

Mặc dù những kẻ lập dị thường là thất bại theo cách hiểu thông thường của từ này, nhưng Weeks nhận thấy rằng họ rất hạnh phúc và hạnh phúc của họ dường như là kết quả của sự bốc đồng. Weeks mô tả họ thường biểu hiện sự tự tin nổi bật và cảm thấy thoải mái trong con người của chính mình. Họ dường như cũng có khả năng nhận được niềm vui hơn hầu hết những người trưởng thành. Vì thế, những kẻ lập dị có phần nào đó giống như trẻ con: họ thích thú công khai và mãnh liệt với những thứ mà hầu hết chúng ta cảm thấy bình thường hoặc nhàm chán. Về mặt này, họ giống với những Phật tử Thiền tông đã tìm thấy sự giác ngộ.

Bên cạnh sự vui vẻ, những người lập dị thường rất khỏe mạnh và tráng kiện. Theo Weeks, họ đến gặp bác sĩ ít thường xuyên hơn nhiều so với những người bình thường. (Tất nhiên, việc họ không đến gặp bác sĩ có thể không phải là một dấu hiệu cho khả năng tự đánh giá sức khỏe của họ không tốt, Weeks cân nhắc và bác bỏ khả năng này). Họ cũng có xu hướng sống đến tuổi già. (Bất chấp lối sống nguyên thủy của mình, Diogenes đã sống đến gần 90 tuổi).

Weeks đưa ra lời giải thích cho sức khỏe và hạnh phúc của những người lập dị. Mặc dù họ thiếu "thành công", những người lập dị sống cuộc sống ít căng thẳng. Họ chỉ đơn giản là không nhận ra rằng họ đã "thất bại", định nghĩa của họ về thành công rất khác với định nghĩa thông thường. Và ngay cả khi họ thất bại theo định nghĩa của mình, họ có thể đáp lại bằng cách cười cho qua chuyện. Họ không tạo ra căng thẳng cho mình bằng cách đóng vai nạn nhân. Họ không dành cả ngày để phàn nàn về việc thế giới bất công như thế nào hoặc âm mưu trả thù người khác. Họ không có thời gian cho những hoạt động có hại cho tâm lý này, đơn giản là họ quá bận rộn với những sở thích khác nhau của mình. Theo Weeks, cuộc sống ít căng thẳng của họ sẽ giúp hệ thống miễn dịch trở nên khỏe mạnh, từ đó chuyển thành sức khỏe tổng thể và một cuộc sống trường thọ.

Khi nói điều này, tôi nên nói thêm rằng những người hằng ngày phải đối mặt với sự lập dị – cha mẹ, vợ/chồng hoặc con cái của họ – cũng có thể sẽ không tận hưởng cuộc sống giống như họ. Trừ khi họ cũng có tính lập dị, họ có thể cảm thấy bị buộc phải dành cả ngày để sửa chữa mớ hỗn độn xã hội do kẻ lập dị "dưới sự chăm sóc của họ" gây ra, và kết quả là cuộc sống của họ có thể khá căng thẳng.

Có một sự hoài nghi rằng đối với những kẻ lập dị cực đoan như Diogenes và Thoreau, tính bốc đồng không thực sự là một lựa chọn. Họ không thể ngăn được tính cách lập dị của mình ngay cả khi họ muốn. Tuy nhiên, những người lập dị ôn hòa hơn có lựa chọn khác. Đầu tiên, họ có thể kìm hãm việc thể hiện tính cách lập dị của mình. Weeks đã phát hiện ra một số lượng đáng kể những người lập dị ngay từ khi còn nhỏ đã nhận ra khả năng lập dị của mình nhưng lại che giấu xu hướng lập dị của họ với thế giới. Ông đã tìm thấy rằng phụ nữ lập dị thường có xu hướng tuân phục cho đến khi kết hôn và lập gia đình; khi căn nhà trống trải, họ cuối cùng có thể tự cho phép mình trở nên khác biệt. Những cá nhân có tính lập dị nhẹ khác tuân phục cho đến khi họ trở thành

người lớn tuổi. Đây là một lựa chọn khôn ngoan, vì khi con người già đi, cái giá phải trả cho lối sống lập dị cũng ít đi: chúng ta chịu đựng sự lập dị ở một người già 70 tuổi tốt hơn phải chịu đựng điều này ở một người 40 tuổi, và chúng ta lại trông đợi sự lập dị ở tuổi 90. Nhiều người cao tuổi nhận ra điều này và sống với tính lập dị của mình như cá gặp nước. Cuối cùng, họ đã có thể là chính mình, cái quyền mà họ cảm thấy mình phải vất vả để kiếm được. Đối với những cá nhân này, tuổi già, mặc dù có những nhược điểm về thể chất, là thời điểm để họ gia tăng mức độ tự do xã hội và giảm bớt lo lắng về xã hội.

Một lựa chọn khác cho những người lập dị vừa phải là trở thành một người lập dị ngầm. Diogenes và Thoreau, như chúng ta đã thấy, công khai công kích các giá trị của những người xung quanh họ. Một người lập dị kín tiếng sẽ không làm điều này. Ngoài việc không quan tâm người khác nghĩ gì, anh ta sẽ không quan tâm đến việc thay đổi suy nghĩ của họ. Anh ta biết rằng nếu anh ta công khai chỉ trích những người hàng xóm thì sẽ chỉ khiến anh ta khó hoàn thành mục tiêu chính là được yên thân để theo đuổi sở thích của mình. Để đạt được mục tiêu này, anh ta sẽ sẵn sàng chấp nhận một địa vị xã hội khiêm tốn và trau dồi đức tính khiêm nhường. Anh ta sẽ cố gắng hết sức để thuyết phục người khác rằng anh ta không chơi trò chơi xã hội và do đó họ không cần phải xem anh ta như một đối thủ cạnh tranh. Về bản chất, những gì anh ta sẽ làm là chịu trận và chọn một tư thế phục tùng về mặt xã hội. Một khi mọi người không còn coi anh ta là một đối thủ trong xã hội, họ sẽ cảm thấy ít bị đe dọa bởi tính cách lập dị của anh ta và có nhiều khả năng sẽ chấp nhận anh ta vì con người của anh ta.

Giả sử ai đó phát hiện ra xu hướng lập dị trong bản thân và đang cân nhắc có nên trở thành một người "thực hành lối sống lập dị", anh ta có thể bị cám dỗ để thử nghiệm tính lập dị và xem liệu nó có hiệu quả với anh ta hay không, liệu lợi ích của việc trở thành một người lập dị có lớn hơn cái giá phải trả về mặt xã hội hay không. Tuy nhiên, việc thử nghiệm như vậy có rủi ro bởi vì thử nghiệm đó có khả năng sẽ được lưu vào "hồ sơ vĩnh viễn" của người đó. Điều này sẽ không xảy ra nếu anh ấy thử nghiệm với thứ khác, chẳng hạn như thiền hay Chủ nghĩa Khắc kỷ. Bạn có thể "thử" tập Thiền trong nhiều thập kỷ hoặc đọc toàn bộ tác phẩm của Seneca mà không cần đòi hỏi hàng xóm của bạn trở thành người biết điều hơn. Tuy nhiên, để thử sống lập dị đúng cách, bạn phải làm như vậy ở nơi chốn đông người. Một kẻ lập dị giữ bí mật về sự bốc đồng của mình – kiểu lập dị cất trong tủ – không thực sự thực hành một lối sống lập dị và không thể hy vọng gặt hái được

những lợi ích của tính bốc đồng.

Điều này có nghĩa là nếu thử nghiệm của ai đó với tính cách lập dị không thành công và anh ta quay trở lại với sự tuân phục, thế giới sẽ nhớ đến cuộc nổi loạn ngắn ngủi của anh ta và sẽ không tin tưởng anh ta nữa. Khi đã nhúng tay vào lối sống lập dị, anh ta sẽ làm vấy bẩn giấy chứng nhận tuân phục của mình. Thật vậy, trong thế giới kinh doanh, nơi sự tuân phục xám xịt thường là chìa khóa dẫn đến thành công, sự nghiệp có thể bị hủy hoại bởi một loạt các hành vi lập dị.

Người ta có thể trở thành một đệ tử Thiền tông bằng cách học theo một thiền sư, trở thành một người Công giáo bằng cách cải đạo, hoặc một người khắc kỷ bằng cách đọc các tác phẩm khắc kỷ. Tương tự như vậy, người ta có thể "trở thành" một kẻ lập dị không? Nhà bách khoa người Pháp Denis Diderot cho rằng nếu bạn là người không được sinh ra với tính cách lập dị, thì sau này khi lớn lên, bạn có thể làm rất ít để phát triển khả năng đó.[1] Điều này là bởi vì tính lập dị đòi hỏi một mức độ can đảm và tự lực không thể học được. Và theo cách nói của Honoré Daumier: "Thật khó bị buộc phải sống trong một chiếc bồn tắm nếu một người không sinh ra là một nhà yếm thế."[2]

---

1. *Navia, 4.*

2. *Được trích dẫn trong Navia, 4.*

Những phát hiện của David Weeks đã xác nhận những quan sát này. Phần lớn những người lập dị trong nghiên cứu của Weeks khi mới 8 tuổi đã biết rằng họ không giống những người khác. Điều này cho thấy rằng tính lập dị là do "gen di truyền", điều này có nghĩa là trừ khi bạn là một người lập dị bẩm sinh, nếu không, bạn không thể chọn trở thành một người như vậy theo cách bạn có thể làm để trở thành một người Công giáo.

Tuy nhiên, chúng ta có thể học hỏi từ họ, dù rằng chúng ta không phải là người lập dị bẩm sinh. Chúng ta không thể khiến bản thân ngừng quan tâm đến những gì người khác nghĩ, nhưng chúng ta có thể làm giảm dần danh sách những người có ý kiến mà chúng ta coi trọng. Mặc dù chúng ta sẽ rất khổ sở khi sống trong một cái bồn tắm trong thành phố hoặc một cái nhà gỗ ở trong rừng, nhưng chúng ta có thể quyết định rằng kích thước ngôi nhà sẽ được quyết định bởi nhu cầu nhà ở của chúng ta chứ không phải

bởi mong muốn chung của xã hội. Nói tóm lại, chúng ta có thể chọn lối sống đó, một lối sống đơn giản hơn nhiều so với bạn bè, người thân và những người hàng xóm, nhưng không đơn giản đến mức họ cảm thấy khó chịu bởi nó.

Chúng ta cũng có thể học hỏi từ cách những người lập dị phản ứng với những người chỉ trích họ. Đặc biệt, chúng ta có thể phát triển khả năng tự trào (tự châm biếm mình). Ví dụ, nếu ai đó chế nhạo cách chúng ta ăn mặc, chúng ta có thể vô hiệu hóa những lời chỉ trích bằng cách bình luận: "Nếu bạn nghĩ bộ trang phục này xấu, hãy đợi cho đến khi bạn xem tôi mặc gì vào ngày mai!" Nếu ai đó chỉ ra lỗi của chúng ta, chúng ta có thể trả lời: "Cảm ơn bạn vì đã nhắc nhở, nhưng thành thật mà nói, tôi không nghĩ rằng tật xấu này thậm chí sẽ lọt vào danh sách năm cái tật xấu nhất của tôi đâu." Và để ngăn bản thân để tâm những lời chỉ trích như vậy, chúng ta có thể hãy thầm nhủ thêm với chính mình: "Nếu cuộc đời của người này đáng sống, thì anh ta có lẽ đã bận bịu với cuộc sống đến nỗi sẽ không có thời gian để chỉ trích mình. Nếu mình để bụng những lời chỉ trích của anh ta một cách nghiêm túc, cuộc sống của mình có lẽ sẽ trở nên giống như cuộc sống của anh ta, và cuộc sống của mình cũng sẽ không đáng sống."

Nhìn chung, chúng ta nên cố gắng phát triển óc hài hước về thế giới và vị trí của chúng ta trong đó. Ngay khi bắt đầu quá nghiêm túc với bản thân, chúng ta sẽ tự nộp mình cho những người xung quanh. Để giữ cho họ hạnh phúc, chúng ta sẽ phải sinh ra và hành động theo những tham vọng không đáng có. Chúng ta sẽ không còn sống cuộc sống do ta lựa chọn, mà là cuộc sống mà họ muốn chúng ta sống. Tuy nhiên, nếu có thể học cách tự cười bản thân mình, chúng ta sẽ giảm nguy cơ trở thành nạn nhân của kiểu xã hội chuyên chế này.

Hài lòng (tính từ): Lòng mong muốn của một người được giới hạn trong những gì họ có (dù điều đó có thể ít hơn những gì họ có thể mong muốn); không bị xao động trước ham muốn bất cứ điều gì khác, hoặc nhiều hơn thế.

– Từ điển Oxford

13
Kết luận

Những ham muốn của chúng ta, như đã phân tích, có một vòng đời của riêng chúng. Chúng ta thường không nắm quyền lựa chọn mà thay vào đó, chúng ta khám phá ra những ham muốn trong mình. Ngay cả khi chủ ý hình thành nên những ham muốn mới theo một cách hoàn toàn lý trí, khi xem xét chúng, ta thường thấy rằng đó là những ham muốn phương tiện, việc thỏa mãn chúng cuối cùng sẽ cho phép ta thỏa mãn một ham muốn mà chúng ta không lựa chọn.

Nhiều ham muốn của chúng ta có thể được giải thích bằng sự hiện diện của một hệ thống động cơ sinh học bên trong, hay còn gọi là BIS. Hệ thống này lập trình một phần của mạch thần kinh con người theo quá trình từ xưa đến nay. Chúng ta được thưởng bằng những cảm giác tốt đẹp về mặt thể chất và tinh thần vì làm một số việc và do đó mà ta muốn làm chúng; chúng ta bị trừng phạt bởi những cảm xúc tồi tệ vì làm những việc khác và do đó không muốn làm chúng. Chúng ta có được hệ thống này thông qua một quá trình chọn lọc tự nhiên: tổ tiên tiến hóa của chúng ta, những người đã có một số động cơ hành động được gắn sẵn thì có nhiều khả năng sống sót và sinh sản hơn những người không có chúng.

Về mặt tiến hóa, cách ham muốn này giúp chúng ta rất nhiều. Nó đưa chúng ta đến vị trí như hiện tại – giống loài thống trị trên

hành tinh này. Trong khi các loài khác phải thích nghi trước những thay đổi của môi trường thì chúng ta có một khả năng chưa từng có tiền lệ là biến đổi môi trường, vì vậy, chúng ta không bị đòi hỏi phải thích nghi. Nhưng dù cách ham muốn của chúng ta đã cho phép ta phát triển mạnh với tư cách là một giống loài, nhưng trong nhiều trường hợp, nó không cho phép chúng ta phát triển với tư cách cá nhân. Nhiều người đã dùng những tháng ngày của cuộc đời mình một cách thiếu suy xét để kiếm những phần thưởng do BIS mang lại, dù xét cho cùng thì đó là điều hiển nhiên. Họ tìm kiếm sự ngưỡng mộ của người khác vì cảm giác thật tuyệt khi được ngưỡng mộ, mà để giành được sự ngưỡng mộ này thì họ có thể sẽ tậu một chiếc xe hơi đắt tiền và một ngôi nhà lớn với đầy những thiết bị gia dụng mới nhất. Nếu không thể thỏa mãn được những ham muốn do họ tạo ra thì họ sẽ thấy bất mãn, còn nếu có thể thỏa mãn được chúng thì họ sẽ tiếp tục tạo ra những ham muốn mới, và vì thế vẫn cứ không thỏa nguyện.

Đôi lúc những người này nhận ra rằng mình đang ở trong một guồng quay khoái lạc. Họ nhận ra những ham muốn mà họ đã đáp ứng trước kia không làm nảy sinh hạnh phúc dài lâu. Và khi thỏa mãn những ham muốn này, họ chỉ đang ứng phó với các triệu chứng của vấn đề của ham muốn chứ chưa đi đến tận gốc rễ của nó. Họ bắt đầu nhận ra rằng cuộc sống này còn có nhiều thứ đáng để quan tâm thay vì chỉ là dành những ngày tháng cuộc đời để theo đuổi phần thưởng do BIS mang lại. Họ bắt đầu lo sợ rằng cuộc đời mà họ đang sống chẳng có ý nghĩa và một ngày nào đó họ sẽ gặp phải một kịch bản ác mộng mà Thoreau đã nói – rồi sẽ tới lúc phải chết, và họ nhận ra mình chưa từng sống.

Trong phần giới thiệu của cuốn sách này, tôi đã cảnh báo với độc giả rằng tôi sẽ không mang đến cho họ một "giải pháp thần kỳ" để loại trừ những ham muốn ngoài ý muốn. Bây giờ thì mọi điều đã sáng tỏ, lời cảnh báo này là hợp lý. Trong các chương "lời khuyên" trước, chắc hẳn đã có dữ kiện nào đó giúp chúng ta tìm ra được một phương cách nhanh chóng, dễ dàng và chắc chắn để xóa bỏ những ham muốn đáng chê trách.

Một điều khác cần nhận ra là các cá nhân và nhóm khác nhau mà chúng ta đã thảo luận thì đưa ra những lời khuyên khác nhau và trong nhiều trường hợp thì đối lập nhau về cách làm chủ ham muốn. Một số thì khuyên chúng ta nên gia nhập một cộng đồng tôn giáo, trong khi những người khác thì khuyên chúng ta cứ tiếp tục sống trong "cõi đời này" nhưng hãy tránh sự ngưỡng mộ của những người xung quanh. Một số thì khuyên ta nên cầu nguyện, thiền định, giải các công án hoặc suy ngẫm về khả năng được

sống đời đời trên thiên đường hay một sự đầu thai tốt để kiềm chế những ham muốn của chúng ta. Tuy nhiên, các nhà khắc kỷ thì bác bỏ lời khuyên này và thay vào đó, họ cho rằng chúng ta nên dùng lý trí để chế ngự được các khuynh hướng tạo ra những ham muốn bất thiện. Đến lượt các nhà hoài nghi, họ bác bỏ lời khuyên này và cho rằng lý luận về những ham muốn của chúng ta chỉ khiến cho sự bình thản của chúng ta bị phá vỡ. Chúng ta nên làm gì với những lời khuyên khác nhau này? Chúng ta không thể nào làm theo tất cả.

Tôi tin rằng mỗi chiến lược kiểm soát ham muốn được mô tả ở các chương trước đều có hiệu quả. Bằng chứng cho điều này là những ai đã áp dụng bất kỳ chiến lược nào trong số này, trong nhiều trường hợp, đều đã đạt được tiến bộ đáng kể trong việc làm chủ ham muốn của họ. Tôi cho rằng, một người nên áp dụng chiến lược nào thì còn tùy vào tính cách và hoàn cảnh của họ. Nếu bạn nhận ra tính lập dị của mình khi còn nhỏ – một người lập dị bẩm sinh – bạn có thể nên noi theo bước chân của Thoreau, nhưng trái lại, nếu bạn nhận ra trong bản thân một nhu cầu xã hội mạnh mẽ thì không thể nào bắt chước theo Thoreau được. Nếu bạn tin rằng Chúa hiện hữu thì bạn nên cầu nguyện để Ngài giúp đỡ trong việc chống lại những ham muốn độc hại, nhưng đối với một người vô thần thì những lời cầu nguyện đó sẽ vô ích. Nếu bạn được nuôi dạy trong một cộng đồng Hutterite, để kiểm soát được ham muốn của mình, bạn thì nên tiếp tục sống trong cộng đồng đó; còn những ai không được nuôi dạy trong cộng đồng Hutterite thì sẽ không có phương án này.

Nếu chúng ta lùi lại và xem xét nhiều chiến lược khác nhau để ứng phó với ham muốn thì ta sẽ thấy rằng bất chấp sự khác biệt, chúng có chung một số hiểu biết sáng suốt – chúng ta không nên tin tưởng vào những ham muốn của mình. Không phải ham muốn nào khi được phát hiện cũng cần chúng ta làm chủ. Nhiều ham muốn "tự nhiên" có tính ký sinh: chúng cư trú trong chúng ta mà không được mời, và trong khi sống trong ta, chúng tìm cách điều khiển kế hoạch sống của chúng ta. Chúng ta nên cố gắng để giải thoát bản thân khỏi những ham muốn này, giống như cách mà ta sẽ cố gắng tẩy sán dây ra khỏi cơ thể mình.

Chúng ta cần phải cẩn thận trong việc tìm đến người khác để xin lời khuyên về cách ứng phó với ham muốn. Bởi suy cho cùng thì hầu hết mọi người đều là nô lệ cho những ham muốn của họ và do đó không thể đưa ra lời khuyên hữu ích. (Nếu chúng ta kể với bạn bè rằng ta đang cố gắng để vượt qua ham muốn được giàu sang và

nổi tiếng thì họ có thể nhìn ta một cách khó hiểu và kết luận rằng chúng ta đã bị tẩy não bởi một giáo phái nào đó hoặc đang là nạn nhân của chứng trầm cảm). Ngoại lệ cho điều này là nếu bạn bè của chúng ta – ví như trường hợp chúng ta đang sống trong một cộng đồng Hutterite – có cùng chí hướng về tầm quan trọng của việc làm chủ ham muốn; trong trường hợp này, quay về với họ có thể giúp chúng ta giành chiến thắng trong những cuộc chiến chống lại ham muốn của mình. Những ai không có được hàng xóm, bạn bè và người thân sáng suốt thì có thể tìm đọc những tác phẩm của Đức Phật, Epictetus hay Thoreau để nhận được sự hỗ trợ tinh thần.

Việc làm chủ ham muốn sẽ là một chiến lược bao gồm hai giai đoạn. Ở giai đoạn đầu tiên, chúng ta tìm cách ngăn chặn sự khởi phát của những ham muốn đáng chê trách. Điều này có nghĩa là tránh một số ảnh hưởng, tránh xa một số người mà những ham muốn của họ có thể lây nhiễm cho ta, hay thậm chí là tránh "cả thế giới". Trong giai đoạn thứ hai, chúng ta cố gắng dập tắt những ham muốn ngoài ý muốn đó – những ham muốn bất chấp những nỗ lực ngăn chặn của chúng ta để tiếp tục nảy sinh. Điều này có thể liên quan đến việc cầu nguyện Đức Chúa giúp đỡ để vượt qua một ham muốn hoặc suy ngẫm xem chúng ta thật ngớ ngẩn làm sao khi có ham muốn đó.

Chúng ta nên nỗ lực để tăng hiểu biết về ham muốn. Để giành chiến thắng trong một trận chiến thì việc biết rõ kẻ thù sẽ có ích cho ta. Do đó, ai muốn làm chủ được ham muốn thì nên hiểu được cách hoạt động của nó và tại sao chúng ta muốn những thứ đó. Để phát triển hiểu biết này thì chúng ta có thể suy tư, thiền định, đọc về triết học hoặc xem xét nghiên cứu của các nhà tâm lý học về vai trò của vô thức trong việc hình thành ham muốn và cách thức mà quá khứ tiến hóa ảnh hưởng đến hành vi của chúng ta. Trong đó, những điều mà chúng ta cần hiểu là:

- Những ham muốn của chúng ta thường không tồn tại một cách biệt lập. Thay vào đó, chúng xuất hiện vì một thứ ham muốn khác và đóng vai trò là những ham muốn phương tiện. Hơn nữa, một ham muốn có khả năng làm nảy sinh hàng ngàn hoặc thậm chí là hàng triệu ham muốn phương tiện. Nói cách khác, ham muốn giống như những vi sinh vật bị rớt xuống một cái ao ấm áp và giàu dinh dưỡng. Khi bỏ mặc cho chúng tự xoay sở thì chúng sẽ sinh sôi nảy nở cho đến khi cái ao trở thành một đầm lầy hôi hám. Chính vì thế mà chúng ta nên hết sức thận trọng đối với những ham muốn "ban đầu" mà ta hình thành.

• Chúng ta có nhiều nguồn ham muốn trong mình và chúng có thể làm nảy sinh các ham muốn trái ngược nhau. Cụ thể là, cảm xúc của ta có thể làm phát sinh một ham muốn mà lý trí của chúng ta thấy không thể chấp nhận và ngược lại. Khi điều này xảy ra, chúng ta sẽ không thể nào thỏa mãn được mọi ham muốn của mình.

• Khi nói đến việc hình thành ham muốn, lý trí của chúng ta thường có vị trí kém quan trọng hơn so với cảm xúc của chúng ta. Chúng ta có được năng lực suy luận, lý trí không phải để ta có thể vượt qua được những cảm xúc của mình và những ham muốn do cảm xúc làm khởi sinh, mà để chúng ta có thể đáp ứng những ham muốn đó một cách hiệu quả hơn. Trí tuệ có khả năng hình thành ham muốn, nhưng chúng thường sẽ kém động lực hơn so với những ham muốn do cảm xúc tạo thành. Quả thật, những người vẫn còn lý trí nhưng cảm xúc lại ngừng làm nảy sinh ham muốn thì họ sẽ giống như một người bị trầm cảm.

• Chúng ta có quyền kiểm soát lớn nhất đối với những ham muốn ít ảnh hưởng nhất đến cuộc sống của chúng ta. Nếu tôi phát hiện thấy mình có một ham muốn tặc lưỡi thì tôi có thể dễ dàng dập tắt nó. Song nếu tôi nhận ra mình đang yêu một ai đó thì tôi có thể sẽ bất lực trong việc chống lại những cảm xúc của mình.

• Chúng ta có một BIS và nó định đoạt ở một mức độ đáng kể những ham muốn hình thành trong ta. Giả sử BIS của chúng ta, thay vì tưởng thưởng cho ta vì kết bạn với người khác, thì lại trừng phạt chúng ta. Khi ấy, chúng ta khó mà trở thành người quảng giao. Hoặc giả sử BIS của chúng ta, thay vì mang lại cho ta một phần thưởng khi tạo ra một cơn cực khoái trong quan hệ tình dục, thì lại trừng phạt chúng ta bằng cơn đau dữ dội. Trong những trường hợp này, chúng ta sẽ khó mà dốc sức cố gắng thu hút một bạn tình. Nói chung, nếu BIS của chúng ta không tưởng thưởng cho ta vì trở thành sinh vật yêu thích chuyện tình dục và có tính xã hội, thì những ham muốn của chúng ta sẽ hoàn toàn khác. Cụ thể là, những ham muốn vật chất của ta sẽ ít hơn và đơn giản hơn, ví dụ, hầu hết mọi người muốn có một ngôi nhà thật to không phải vì chính ngôi nhà mà vì họ có thể nhận được sự nể phục – hoặc không thì sự ganh tỵ – của người khác.

• "Quy tắc thưởng phạt" của BIS không được đặt ra để

khuyến khích chúng ta có một cuộc đời hạnh phúc và ý nghĩa. BIS là một hệ quả của quá khứ tiến hóa của chúng ta. Chúng ta có BIS vì tổ tiên tiến hóa của chúng ta, ai có nó thì có nhiều khả năng tồn tại và sinh sản hơn những ai không có. Nỗi bất hạnh và cảm giác cuộc sống vô nghĩa không ảnh hưởng đến sự tồn tại và sinh sản của loài người – dù khốn khổ, họ vẫn ăn, vẫn uống, biết trốn thú săn mồi và làm tình. Vì vậy, điều đó chẳng ảnh hưởng gì đến sự tiến hóa BIS của loài người.

• Chúng ta có thể chọn từ bỏ những phần thưởng mà BIS của ta đem lại và chấp nhận những hình phạt của nó. Dù đói nhưng chúng ta có thể chọn bỏ qua bữa trưa. Mặc dù chúng ta cảm thấy thèm muốn, nhưng ta có thể chọn kiêng cữ chuyện ấy. Chính vì ta có nhiều nguồn ham muốn trong mình nên điều này có thể xảy ra: cảm xúc của chúng ta có thể thôi thúc ta ăn trưa – cơn đói bụng có cảm giác thật tệ nhưng trí năng của chúng ta, nếu nó được phát triển đủ tốt, thì có khả năng gạt bỏ những cảm xúc ấy. Thật vậy, rõ ràng là nếu chúng ta thiếu ý chí, chúng ta sẽ ít có khả năng làm chủ những ham muốn của mình. Thay vì vậy, chúng ta sẽ giống như chó, mèo, chuột nhảy và cá sấu, tuân theo mệnh lệnh của BIS mà không cần suy nghĩ.

• Chúng ta là những người tham lam vô độ. Có được đối tượng mà ta ham muốn gần như luôn làm giảm đi tính đáng khao khát của nó đối với chúng ta. Chúng ta trải nghiệm sự thích nghi tâm lý: chúng ta xem thường đối tượng mà ta đã đạt được và bắt đầu cảm thấy bất mãn. Để vượt qua cảm giác này, chúng ta tạo ra một ham muốn mới và cố gắng thỏa mãn nó vì nghĩ rằng lần này sẽ khác và ta sẽ đạt được sự thỏa mãn dài lâu.

• Cách tồi tệ nhất để giải quyết cảm giác bất mãn của chúng ta là cố gắng thỏa mãn những ham muốn xuất hiện trong ta. Làm như vậy, chúng ta sẽ không bao giờ đạt được sự mãn nguyện lâu dài, vì ham muốn mà ta thỏa mãn sẽ sớm được thay thế bằng ham muốn khác. Điều này cũng giống như cố gắng giải quyết chứng nghiện heroin bằng cách cố gắng dùng thêm một liều heroin nữa. Trong trường hợp nghiện heroin, tốt hơn là ta nên từ bỏ hẳn thói quen này, và trong trường hợp của ham muốn thì tốt hơn là ta nên làm chủ những ham muốn của mình càng nhiều càng tốt.

• Cách tốt nhất để đạt được sự mãn nguyện lâu dài không phải là thay đổi thế giới và địa vị của chúng ta trong thế giới, mà là thay đổi bản thân ta. Cụ thể là, chúng ta nên cố gắng để muốn những thứ mà ta đã có. Khi làm thế, chúng ta nên nhớ rằng trong hầu hết các trường hợp, những thứ mà ta có – dù đó là công việc, chiếc xe hơi, con cái hay người bạn đời của ta – là thứ mà chúng ta từng ao ước hay thứ mà ai đó kém may mắn hơn chúng ta từng khát khao. (Ngay cả một người bị liệt hai chân cũng đang sống cuộc đời trong mơ của một người bị liệt tứ chi, mà đến lượt người này lại đang sống cuộc đời trong mơ của ai đó đang mắc phải hội chứng bị khóa trong[1].) Chúng ta nên cố gắng tận hưởng giấc mơ này thay vì phớt lờ nó để chạy theo giấc mơ khác.

---

[1]. Locked-in syndrome là một tình trạng thần kinh trong đó cơ thể bị tê liệt hoàn toàn, ngoại trừ mắt. Những người này thường có ý thức về môi trường xung quanh nhưng họ "bị khóa chặt", không thể di chuyển bất kỳ nhóm cơ nào trong cơ thể, chỉ còn giữ lại các cử động bằng mắt). (ND)

• Làm chủ hoàn toàn ham muốn là việc bất khả thi. Mục tiêu của chúng ta không nên là loại bỏ toàn bộ ham muốn, điều này chẳng khác nào việc tự sát và gần như là không thể. Thay vào đó, mục tiêu của chúng ta nên là đạt được khả năng làm chủ những ham muốn của mình ở mức độ nào đó. Cụ thể là, thay vì hình thành những ham muốn phù hợp với lập trình tiến hóa của chúng ta – thay vì chỉ biết tuân theo mệnh lệnh BIS của chúng ta – chúng ta nên, trong khả năng của mình, kiểm soát quá trình hình thành ham muốn.

• Việc làm chủ ham muốn sẽ không dễ dàng. Nó sẽ đòi hỏi sự nỗ lực lâu dài từ phía chúng ta và sẽ gặp phải những trở ngại. Nhắc đến điều này thì tôi muốn nói thêm rằng việc làm chủ ham muốn sẽ không khó như chúng ta tưởng. Trước hết, một khi chúng ta đã hiểu được những ham muốn của mình thì nhiều cái trong số chúng đơn giản sẽ biến mất; chúng sẽ tan biến như Bhikkhu Bodhi từng nói: "Tựa như những chiếc lá của một cái cây, một cách tự nhiên và tự phát." Hơn nữa, khi đã suy xét mọi khía cạnh thì nỗ lực cần thiết để làm chủ ham muốn có lẽ ít hơn so với nỗ lực mà chúng ta phải bỏ ra để cố gắng thỏa mãn bất cứ ham muốn nào chợt lóe lên trong đầu ta. Quả thật là

một người cố gắng làm chủ ham muốn thì sẽ phải dành thời gian để suy ngẫm về những ham muốn của anh ta và cách nào là hiệu quả nhất để vượt qua chúng. Anh ta có thể cần dành thêm chút thời gian rỗi rãi của mình để đọc về lời khuyên của các triết gia hoặc thiền định. Nhưng một cách tiếp cận khác, cố gắng để thỏa mãn dòng ham muốn không có hồi kết sẽ cam go hơn rất nhiều. Ai thực hiện cách tiếp cận này có thể buộc phải bỏ cả quãng đời trưởng thành của anh ta để làm một công việc mà anh chán ghét để có đủ tiền chi trả cho những đối tượng mà anh ta ham muốn. Ngày tháng của anh ta có thể sẽ quay cuồng, còn người đã nỗ lực để làm chủ ham muốn của mình thì sẽ tận hưởng cuộc đời tương đối bình thản. Như chúng ta đã thấy, quá khứ tiến hóa đã áp đặt BIS lên chúng ta. Hơn thế nữa, những động lực của nó được tính toán không phải để khuyến khích chúng ta có cuộc sống hạnh phúc và ý nghĩa, mà làm cho chúng ta luôn luôn cảm thấy bất mãn – thèm muốn nhiều hơn, bất kể chúng ta đã có bao nhiêu. Chúng ta không thể thoát khỏi BIS của mình vì dù thích hay không, chúng ta vẫn phải sống một cuộc đời với những phần thưởng của BIS đang nhử trước mặt và những lời đe dọa thầm thì về hình phạt của nó. Thật không may, đây là tình trạng vốn có của loài người.

Để hiểu rõ hơn về tình cảnh khó khăn của chúng ta, hãy xem xét về tình cảnh của những nô lệ. Họ bị chủ nhân của mình bóc lột. Ông ta thuê một đốc công có nhiệm vụ giám sát những hoạt động hằng ngày của nô lệ và thưởng hay phạt họ để khiến họ giúp chủ nhân đạt được mục tiêu của ông ta. Hệ thống động lực mà chủ nhân đã áp đặt lên họ là không thể thương lượng, và dù muốn hay không, những người nô lệ của ông ta phải sống hết đời dưới hệ thống động lực này.

Tương tự vậy, loài người chúng ta có một "chủ nhân tiến hóa" – quá trình tiến hóa đã tạo nên chúng ta. Vị chủ nhân này tìm cách bóc lột, khai thác chúng ta. Mục tiêu của ông ta là muốn chúng ta còn tồn tại và sinh đẻ, và để đạt được mục tiêu này, ông ta dùng một đốc công – BIS của chúng ta – người giám sát những hoạt động hằng ngày của chúng ta và khen thưởng hoặc trừng phạt chúng ta để khiến chúng ta làm việc, hay nói cách khác, để khiến chúng ta thực hiện các bước cần thiết để tồn tại và sinh sản. Sống dưới sự cai trị của một chủ nhân giác ngộ là một chuyện, người luôn nghĩ đến hạnh phúc của những nô lệ của ông ta, nhưng chủ nhân tiến hóa của chúng ta lại chẳng mảy may quan tâm đến chuyện chúng ta có sống cuộc đời hạnh phúc và ý nghĩa hay

không. Ông ta sẽ chỉ quan tâm đến nỗi khốn khổ và cảm giác vô dụng của chúng ta nếu điều đó gây trở ngại cho mục tiêu tồn tại và sinh sản. Ví dụ, nếu chúng ta trở nên chán nản tới mức thờ ơ trước những phần thưởng và hình phạt của ông ta thì ông ta có thể thực hiện các biện pháp nhằm cải thiện điều kiện sống của chúng ta (hay đúng hơn là cải thiện điều kiện sống của con cháu chúng ta – quá trình tiến hóa cần có thời gian), nhưng chúng sẽ là những bước đi tối thiểu cần có. Rồi sau đó, nó sẽ trở lại bóc lột chúng ta như thường lệ.

Người ta tự nhiên có thể muốn biết liệu con người có thể sống một cuộc đời ý nghĩa trong những hoàn cảnh đó được không. Tôi tin là được. Suy cho cùng, hãy xem xét về tình cảnh của những nô lệ. Họ có thể không thoát được chủ nhân của mình và hệ thống động lực của ông ta, nhưng họ có thể lập ra kế hoạch cuộc sống của cá nhân họ và đặt nó lên trên kế hoạch của ông ta đối với họ. Chẳng hạn, họ có thể không cam chịu để cho cảnh nô lệ phá hoại những giá trị sống của họ. Cụ thể là, họ có thể thề nguyện làm tất cả những gì trong khả năng để giúp đỡ những người bạn nô lệ. Điều này sẽ dẫn đến việc định kỳ từ chối giúp chủ nhân đạt được các mục tiêu của ông ta, vì làm thế thì sẽ phá hoại mục tiêu mà họ đã đặt ra cho bản thân, thuận theo kế hoạch cuộc sống của họ. Ví dụ, nếu chủ nhân lệnh cho họ quất roi lên một nô lệ khác thì họ sẽ từ chối. Tất nhiên là nếu họ làm vậy thì họ có thể sẽ bị vị đốc công của chủ nhân trừng phạt, nhưng đây sẽ là một cái giá quá hời để được sống một cuộc đời đầy ý nghĩa – có lẽ không phải là ý nghĩa xét theo phương diện vũ trụ, nhưng có ý nghĩa về phương diện cá nhân, và điều đó mới được cho là quan trọng.

Chúng ta – "những nô lệ của tiến hóa" – có thể dùng một chiến lược tương tự để ứng phó với hoàn cảnh của mình. Chúng ta có thể lập ra một kế hoạch cuộc sống cho cá nhân và đặt nó lên trên kế hoạch do chủ nhân tiến hóa áp đặt lên ta. Nếu làm thế, chúng ta không đơn giản là chỉ biết tuân theo mệnh lệnh của ông ta nữa; mà thay vào đó sẽ nắm lấy cuộc sống của mình và làm gì đó với nó, một việc mà ta thấy ý nghĩa. Nhờ đó mà chúng ta sẽ mang lại ý nghĩa cho cuộc đời mình, trong khả năng cho phép.

Cần lưu ý rằng khi tạo ra một kế hoạch cuộc sống thì ấy là ta đang đánh lừa chủ nhân tiến hóa của ta. Ông ta ban cho chúng ta khả năng ham muốn vì làm thế sẽ tăng cơ hội đạt được mục đích là đảm bảo rằng chúng ta vẫn tồn tại và sinh sản. Nằm trong khả năng ham muốn là khả năng lựa chọn trong số các tùy chọn được mở ra cho chúng ta. Cụ thể là, chúng ta có thể chọn làm điều gì đó

mà BIS của ta sẽ trừng phạt ta khi làm thế. Khi tạo lập một kế hoạch cho cuộc sống, trên thực tế thì chúng ta đang lạm dụng khả năng lựa chọn của mình: chúng ta đang dùng nó không phải để đạt được những mục tiêu mà chủ nhân tiến hóa đã đặt ra cho ta, mà là để hoàn thành những mục tiêu khác mà chúng ta đặt ra cho bản thân mình, những mục tiêu gây xung đột với ông ta. Việc lừa dối bạn bè và hàng xóm hay thậm chí là lừa sếp ở nơi làm việc có thể là sai trái, nhưng tôi cho rằng lừa dối chủ nhân tiến hóa của chúng ta không làm nảy sinh những vấn đề đạo đức tương tự.

Đến lúc này, độc giả có thể mong đợi tôi tán thành kế hoạch cuộc sống của ai đó đặc biệt có ý nghĩa. Tôi thấy mình không thể làm được chuyện đó. Tôi cho rằng có nhiều kế hoạch sống khác nhau, và nếu chọn theo thì sẽ mang lại ý nghĩa cho cuộc đời của một người. Kế hoạch sống của bạn có thể hoàn toàn khác với của tôi, song cuộc đời của cả hai chúng ta vẫn có ý nghĩa.

Trong cuốn sách này, chúng ta đã gặp, trong số những người mà chúng ta xem xét, nhiều kế hoạch cuộc sống khác nhau như kế hoạch cuộc sống của Đức Phật, Merton, Thoreau và những nông dân Amish, v.v.. Những người này hẳn nhiên là đã sống cuộc đời đầy ý nghĩa. Kế hoạch cuộc sống của họ có thể không cho phép họ đạt được thành công trong xã hội, nhưng họ đã đạt được thứ gì đó thậm chí còn mang giá trị lớn lao hơn nhiều – đó là sự mãn nguyện. Họ không dành những tháng ngày đời mình để ước ao rằng họ có thể trở thành người khác, hoặc được sống một cuộc đời khác với cuộc đời họ đang sống. Trái lại, họ chấp nhận cuộc đời và số phận của mình. Tôi cũng cho rằng một kế hoạch cuộc sống có thể mang lại ý nghĩa mà không cần phải trở nên kỳ cục như kế hoạch cuộc sống của Đức Phật, Merton, và những người khác.

Những nhận xét đó nghe như thể là tôi tin rằng bất kỳ kế hoạch cuộc sống nào cũng sẽ mang lại ý nghĩa cho cuộc đời của một người, nhưng không phải thế. Tôi cởi mở đón nhận một loạt các kế hoạch cuộc sống. Tôi thậm chí cũng cởi mở đón nhận những kế hoạch sống mà có các mục tiêu rất khó để đạt được. Tuy nhiên, tôi không tán thành với những kế hoạch cuộc sống mà các mục tiêu của nó không thể nào đạt được. Việc làm theo một kế hoạch như vậy có thể khiến cho một người có cảm tưởng như cuộc đời anh ta thật ý nghĩa – quả thật, anh ta sẽ bận rộn dùng những ngày tháng cuộc đời để theo đuổi các mục tiêu của mình – nhưng nếu không thể đạt được mục tiêu thì mọi hoạt động của anh ta sẽ thành ra vô ích.

Cuộc sống có nhiều trường hợp những người, do sự hấp tấp, thiếu

suy xét hoặc nắm sai thông tin, mà họ theo đuổi một mục tiêu theo cách phản tác dụng. Một người quen của tôi đã chơi một trò chơi tại lễ hội, trò chơi như sau: nếu người chơi giành được 100 điểm thì họ sẽ được nhận một phần thưởng lớn – một chiếc tivi, tôi nghĩ thế. Lúc đầu, người này rất dễ giành được điểm. Nhưng càng chơi thì họ càng khó giành thêm điểm, song cậu vẫn cứ tiếp tục chơi và bị ám ảnh với việc nhận được giải thưởng. Cuối cùng, sau nhiều giờ chơi, và sau khi tiêu số tiền còn nhiều hơn cả giá trị của chiếc tivi thì cậu hiểu ra trò chơi này được thiết kế sao cho người chơi không thể giành được 100 điểm để chiến thắng. Cậu tìm đến cảnh sát và lấy lại được tiền của mình.

Tiếc thay, kiểu hành vi phản tác dụng tương tự này cũng có thể xảy ra khi chúng ta hoạch định cuộc sống của mình. Một người nào đó có thể kể với chúng ta rằng mục tiêu của cô ấy trong cuộc sống là tìm được niềm hạnh phúc dài lâu – hiển nhiên đây là một mục tiêu đáng trân trọng – rồi cô ấy lên kế hoạch để đạt được mục tiêu này bằng cách giành được của cải vật chất và địa vị xã hội. Dựa theo các bằng chứng được trình bày trong cuốn sách này, chúng ta có thể tự hỏi liệu với cô ấy, đây có phải là một cách khôn ngoan để theo đuổi mục tiêu của mình hay không. Khi mưu cầu hạnh phúc theo cách này, cô ấy có thể đang leo lên một chiếc máy chạy bộ và nó sẽ chẳng đưa cô ấy đến gần mục tiêu của mình hơn. Mỗi món đồ cô mua, mỗi nấc thang địa vị mà cô đạt được sẽ chỉ kích thích cô ham muốn nhiều của cải hơn và những địa vị cao hơn.

Một ngày nào đó, khi người phụ nữ này ngộ ra kế hoạch cuộc sống của cô ấy là một sai lầm chết người – rằng cô ấy đang chơi một trò tương đương như trò chơi tại lễ hội và người chơi không thể nào giành chiến thắng – thì sẽ chẳng có viên cảnh sát nào mà cô có thể tìm đến để đòi lại những năm tháng nỗ lực đầy sai lầm. Nếu may mắn, cô sẽ ngộ ra điều này khi vẫn còn thời gian để sửa đổi kế hoạch cuộc sống của mình và khiến nó trở nên có chút ý nghĩa.

Đây là những gì đã xảy ra với Siddhartha Gautama. Ngài đã mất ba thập kỷ đầu tiên của đời mình cho việc theo đuổi khoái lạc một cách thiếu suy nghĩ cho đến khi ngộ ra sự phù phiếm và vô nghĩa của kế hoạch cuộc đời của mình. Điều tương tự cũng xảy ra với Thomas Merton. Rồi sau đó cả hai người đàn ông này đều tìm ra kế hoạch cuộc sống mới cho thể mang lại ý nghĩa cho cuộc đời họ.

Trong trường hợp mà con người, chẳng hạn như người phụ nữ

được mô tả ở trên, lập ra những kế hoạch cuộc sống mà những mục tiêu là bất khả thi thì thật là bi kịch. Người phụ nữ này có thể sống một cuộc đời đầy ắp niềm vui và bình thản dù hoàn cảnh sống của cô ấy như thế nào. Cô ấy có thể tìm được niềm vui trong những việc bình thường nhất. Cô ấy chỉ cần biết lựa chọn kế hoạch sống phù hợp. Tuy nhiên, cuộc sống của cô có thể đầy ắp những lo lắng, đố ky, cay đắng và bất mãn (ví dụ, cô bị người ta hắt hủi khi tìm cách bước vào một cộng đồng mới hay không đủ khả năng mua những thứ mình muốn) và chỉ thi thoảng cô mới có được những khoảnh khắc vui sướng đến vỡ òa (có lẽ là, sau khi giành được một thành công về mặt xã hội hoặc mua một món hàng khá đắt đỏ).

Cuộc đời của bạn có phải là thiên đường hoặc địa ngục hay không, ở một mức độ đáng kể, không phụ thuộc vào hoàn cảnh của bạn mà phụ thuộc vào bản thân bạn và mức độ mà bạn đã làm chủ được ham muốn của mình. Nếu chúng ta chọn một người mà anh ta đã mất khả năng kiểm soát những ham muốn của mình và cho anh ta mọi thứ anh muốn – một dinh thự lớn, một chuyên cơ riêng, các bài báo nịnh nọt trên các tạp chí và một tỷ đô-la trong nhà băng – thì anh ta cũng sẽ sớm bất mãn như trước khi chúng ta biến giấc mơ của anh thành hiện thực. Tuy nhiên, nếu chúng ta chọn một người đã làm chủ được ham muốn của bản thân và sau đó đày anh ta ra một hoang đảo – như cách mà Seneca bị Hoàng đế Claudius đày đến một nơi hẻo lánh[1], anh ta có lẽ sẽ bất chấp tình cảnh thiếu thốn và cảm thấy hài lòng khi sống ở đó hơn vị tỷ phú sống trong dinh thự xa hoa của mình.

---

[1] · *Seneca, "To Helvia," 439.*

Khi vạch ra một kế hoạch cuộc đời thì mục tiêu sống lớn lao của chúng ta nên là gì? Theo những người đã được đề cập tới trong cuốn sách này, mục tiêu của chúng ta không nên theo đuổi sự thành công xã hội như đạt được tiền tài và danh vọng, mà thay vào đó là nên đạt được sự mãn nguyện. Điều quan trọng không phải là mức độ nổi tiếng và tài sản tuyệt đối của một người, mà là mức độ nổi tiếng và tài sản đã đủ với anh ta hay chưa, liệu anh ta có cảm thấy mãn nguyện với nó không. Kỳ vọng của anh ta đối với danh vọng và tiền tài càng thấp thì anh ta càng dễ đạt được sự mãn nguyện.

Ai đó có thể cho rằng thành công xã hội cũng đem đến sự thỏa mãn – quả thật, lý do mà người ta theo đuổi thành công xã hội là

để họ có thể trở nên mãn nguyện. Nhưng khi chúng ta nhìn vào những người đã đạt được thành công theo nghĩa đó, ta lại thấy sự thành công của họ không dập tắt được cảm giác bất mãn đã xui khiến họ chạy theo thành công. Theo lời của Epicurus: "Không có thứ gì thỏa mãn được kẻ không thấy thỏa mãn với những thứ nhỏ bé."[1]

---

[1] · Epicurus, "Fragments: Remains Assigned to Certain Books," số 69.

Giả sử, để khỏi cãi cọ, Epicurus đã chọn rằng mình sai. Giả sử, chúng ta gặp được một người, nhờ nhiều thập kỷ nỗ lực đến hao mòn mà đạt được thành công xã hội, và giả sử khi đạt được nó, anh ta có được sự thỏa nguyện lâu dài. Người này, dù đã có được sự thỏa mãn, song vẫn đáng thương hại vì anh ta có thể đạt được sự mãn nguyện mà lại chẳng tốn sức lực là bao, hoặc anh ta không thể cảm thấy thỏa mãn. Trong trường hợp đầu tiên, chúng ta nên thấy tội nghiệp cho anh ta vì đã lãng phí công sức của mình, đã quá chăm chỉ cố gắng để có được thứ mà người ta có thể dễ dàng đạt được. Giá như anh ta biết làm chủ những ham muốn của mình. Anh ta giống như một người đã đi đến tận Tây Tạng để mua một loại trà nào đó, mặc dù nó đang được bày bán trên thị trường. Còn trường hợp thứ hai, nếu người này không thể nào có được sự thỏa nguyện nếu không đạt được thành công xã hội thì chúng ta cũng nên thương hại anh ta vì con người anh ta quá khó để cảm thấy thỏa mãn. Anh ta giống như một người chỉ có thể trở nên khỏe mạnh nếu phải trải qua nửa tá những cuộc phẫu thuật. Giá mà anh ta có thể tận hưởng một cơ thể khỏe mạnh mà không cần đến tất cả những can thiệp y tế đó!

Tôi tin rằng một người vừa có thể đạt được sự thỏa mãn vừa thành công trong cuộc đời, nhưng thường thì khi điều này xảy ra, đó không phải vì thành công mang lại sự thỏa mãn cho anh ta. Thay vào đó, điều mang lại sự thỏa mãn cũng có thể mang đến thành công cho anh ta. Điều này đã xảy ra với Diogenes: Sự thờ ơ của ông trước thành công, ngoài việc cho phép ông cảm thấy thỏa nguyện với cuộc sống của mình còn khiến ông trở nên nổi tiếng. Đó cũng là những gì đã xảy ra với Merton, người đã trở nên nổi tiếng mặc dù sống cuộc đời của một tu sĩ dòng Trappist. Tuy nhiên, đối với đa số chúng ta, sự lựa chọn giữa thành công xã hội và sự thỏa nguyện lại thường loại trừ lẫn nhau. Nói chung, để đạt được danh vọng hay tài sản thì một người phải được thúc đẩy bởi tham vọng, mà một người đầy tham vọng thì khó có thể hài lòng với hoàn cảnh của mình.

Tuy nhiên, ai đó có thể bình phẩm rằng nếu tất cả mọi người đều khắc cốt ghi tâm lời khuyên đừng theo đuổi thành công xã hội, mà thay vào đó là hãy tìm kiếm sự mãn nguyện, thì thế giới nơi chúng ta đang sống sẽ bị ngừng trệ. Thay vì là một thế giới đầy ắp những kẻ tham vọng, chúng ta sẽ có một thế giới đầy những người như Thoreaus, Mertons và Epicuruses. Những con người dễ bằng lòng này sẽ từ chối dành nhiều giờ làm công việc mà họ chán ghét. Kết quả là xã hội sẽ phát triển khá chậm. Sẽ không có những chiếc xe SUV, cũng chẳng có trung tâm thương mại và những dinh thự, lâu đài.

Tôi có hai câu trả lời để đáp trả sự chỉ trích này. Đầu tiên là gần như khó xảy ra trường hợp tất cả mọi người sẽ khắc ghi lời khuyên ở trên. Qua nhiều thiên niên kỷ và các nền văn hóa, chỉ có một số ít cá nhân đủ giác ngộ để nhận ra rằng chắc chắn cuộc đời còn nhiều thứ khác hơn là phải chấp nhận khó nhọc mỗi ngày để phục vụ cho BIS của mình. Không có lý do gì để nghĩ rằng điều này sẽ thay đổi trong tương lai. Quả thật, trong những thập kỷ gần đây, nhiều bằng chứng cho thấy ngày càng nhiều người sẵn sàng chiều theo những đòi hỏi của BIS của họ. Thứ hai là ngay cả trong trường hợp hiếm có là chúng ta thấy mình đang sống trong một thế giới đầy những người giống như Thoreaus, Mertons và Epicuruses, cũng như không có những chiếc xe SUV, trung tâm thương mại, dinh thự, điều này cũng đâu có tệ lắm? Lời chỉ trích ở trên dựa trên giả thuyết rằng thành công xã hội và những cạm bẫy của nó là thứ đáng thèm muốn. Nếu chúng ta bác bỏ giả thuyết này – như Thoreau, Merton và Epicurus chắc chắn sẽ làm – chúng ta sẽ làm giảm mức độ của lời chỉ trích.

Nhân đây, cũng cần lưu ý rằng mặc dù Thoreau, Merton và Epicurus không phải là người tham vọng theo lối thông thường – tức dành những tháng ngày của đời mình để nỗ lực giành được danh tiếng và tài sản nhưng khó mà suy luận rằng họ lười biếng. Trái lại, tháng ngày của họ đầy ắp các hoạt động mà họ thấy mãn nguyện, dù hoạt động mà chúng ta đang xét đến khó mà giúp họ có được thành công xã hội.

Ai đó có thể bác bỏ lời khuyên của tôi bằng cách chỉ ra rằng tôi thật thiếu nhất quán khi nói về việc lựa chọn một kế hoạch cho cuộc sống để đặt chồng nó lên trên kế hoạch của chủ nhân tiến hóa đã thiết lập cho chúng ta. Xét cho cùng thì ở các chương trước, tôi đã chứng minh bằng tư liệu rằng những lựa chọn "của chúng ta" phần nhiều là do sự sắp đặt trước, do vô thức quyết định thay vì ý thức. Do đó, suy ra rằng bất kỳ kế hoạch cuộc sống nào mà "chúng ta" chọn thì không thực sự là kế hoạch của chúng ta.

Bất kỳ kế hoạch nào khác ngoài kế hoạch mà tiến hóa đã đặt ra cho ta thì được coi là kế hoạch của chúng ta. Nhưng làm sao để việc thuận theo kế hoạch không phải của chúng ta có thể mang lại cuộc sống ý nghĩa?

Tôi tin rằng điều mà người phản bác này đang kiếm tìm là một loại ý nghĩa mang tầm vóc vũ trụ. Và tôi thì không tin rằng loại ý nghĩa như vậy sẽ xuất hiện. Nhìn từ quan điểm vũ trụ thì sự tồn tại của chúng ta chỉ là một sự cố bất ngờ. Vũ trụ không chỉ có thể sống tốt khi thiếu chúng ta mà hàng tỷ năm qua, nó đã sống tốt rồi. Cái mà chúng ta nên chấp nhận đó là hiểu ý nghĩa theo một mức độ thấp hơn – hãy gọi nó là ý nghĩa cá nhân. Khi "chọn" một kế hoạch cho cuộc sống, tôi đang làm những gì tôi muốn làm với cuộc đời mình, dù "cái tôi" đang xét đến, nếu chúng ta có thể tin tưởng vào các nhà tâm lý học, là một điều gì đó khá bí ẩn. Điều này có làm cho cuộc đời tôi "thực sự" có ý nghĩa không? Chắc là không, nhưng tôi nghĩ rằng nó sẽ khiến cho cuộc đời tôi trở nên ý nghĩa hơn về mặt cá nhân so với việc tôi cứ dành những tháng ngày của đời mình một cách dại dột để cố gắng kiếm được phần thưởng và tránh những hình phạt của BIS.

John Stuart Mill từng viết rằng thà làm một con người bất mãn còn hơn là một con lợn thỏa mãn, và thà làm Socrates bất mãn còn hơn là một tên ngốc thỏa mãn. (Ông nói thêm rằng: "Nếu tên ngốc hay con lợn có một quan điểm khác biệt thì đó là bởi họ chỉ biết được một mặt của vấn đề của họ mà thôi. Trái lại, một con người thỏa mãn hay Socrates thì biết đến cả hai mặt của vấn đề".)[1] Mill dừng phần so sánh của mình ở đó nhưng chúng ta có thể bổ sung thêm một điều nữa: thà làm Socrates thỏa mãn hơn là Socrates bất mãn. Tương tự như vậy, thà làm Merton thỏa mãn với lời thề giữ im lặng, thà làm một nông dân Amish thỏa mãn nhưng không thể dùng điện thoại di động, hay Thoreau đầy mãn nguyện, dù sống trong một căn nhà gỗ nhỏ rộng khoảng 14 mét vuông, hơn là trở thành một tỷ phú bất mãn, dù ông ta có thể nói chuyện, có thể dùng điện thoại di động và sống trong một dinh thự khổng lồ. Bạn có thực tâm nghĩ rằng một tỷ phú hay một nữ diễn viên đình đám thì sống hạnh phúc hơn bạn, hay có được nhiều tiền như vị tỷ phú hoặc sự nổi tiếng của nữ diễn viên sẽ giúp bạn trở nên hạnh phúc hơn hiện tại? Đúng là vị tỷ phú và nữ diễn viên trông thật hạnh phúc: các tạp chí có những điều tuyệt vời như vậy để nói về lối sống xa hoa của họ. Cũng đúng rằng trên lý thuyết, vị tỷ phú và cô diễn viên đáng lẽ nên sống hạnh phúc vì họ đang sở hữu thứ mà đa số mọi người đều muốn. Nhưng đó không phải là câu hỏi. Đúng hơn, câu hỏi đặt ra là: liệu trên thực tế họ có hạnh phúc hơn bạn không? Tôi cho rằng điều này còn tùy

ở mức độ mãn nguyện của bạn, vị tỷ phú và nữ diễn viên với những thứ mà mỗi người có được. Nếu bạn mãn nguyện hơn họ thì khi ấy hoàn toàn có khả năng rằng họ kém hạnh phúc hơn bạn, bất chấp của cải và danh tiếng của họ. Và bởi vì vị tỷ phú và nữ diễn viên sẽ khó mà đạt được thành công như hiện tại nếu họ là kiểu người dễ bằng lòng, thỏa mãn, nên có khả năng là bạn cảm thấy thỏa mãn hơn họ và do vậy mà bạn cũng hạnh phúc hơn.

---

1. *Mill, Utilitarianism, 10.*

Đúng là bằng cách theo đuổi của cải vật chất và địa vị xã hội mà chúng ta có thể kiếm được những phần thưởng do BIS của ta mang lại, song những phần thưởng ấy chưa chắc sẽ bù đắp trọn vẹn cho những gian lao mà chúng ta phải chịu đựng khi theo đuổi chúng, đặc biệt là khi chúng ta nhớ lại bản chất phù du của những phần thưởng đó. Mục tiêu trong cuộc đời chúng ta có phải là trở nên giàu có hay không? Vậy thì chúng ta nên khắc ghi vào lòng câu châm ngôn của Đạo giáo, được lặp lại trong nhiều nền văn hóa, rằng "người biết đủ là người giàu có".[1] Tôi nghĩ rằng Lão Tử đã đúng khi ông tuyên bố rằng "Không biết đủ là tai họa lớn nhất".[2]

---

1. *Lão Tử, đoạn XXXIII.*

2. *Lão Tử, đoạn XLVI.*

Tài liệu tham khảo

1. Abbott, Elizabeth. *A History of Celibacy*. New York: Scribner, 1999.

2. Andrews, Edward Deming. *The People Called Shakers: A Search for the Perfect Society*. New York: Dover, 1953.

3. Aristotle. *"Politics." In The Basic Works of Aristotle.* New York: Random House, 1941.

4. Arnold, Edward Vernon. *Roman Stoicism.* Freeport, NY: Books for Libraries Press, 1911.

5. Augustine, Saint. "City of God." Trong *Basic Writings of Saint Augustine*. Quyển 2.

6. Do Whitney J. Oates biên tập. New York: Random House, 1948.

7. Do Whitney J. Oates. *The Confessions of Saint Augustine*. Dịch bởi Edward B. Pusey. New York: Pocket Books, 1951.

8. Badcock, Christopher. *Evolutionary Psychology: A Critical Introduction.* Cambridge: Polity, 2000.

9. Banks, Gordon, và cộng sự. *"The Alien Hand Syndrome: Clinical and Postmortem Findings."* Archives of Neurology 46 (tháng Tư, 1989): 456–59.

10. Bejjani, Boulos-Paul, và cộng sự. "Transient Acute Depression Induced by High-Frequency Deep-Brain Stimulation." *New England Journal of Medicine* 340 (May 13, 1999): 1476–78.

11. Bett, Richard. *Pyrrho, His Antecedents, and His Legacy.* New York: Oxford University Press, 2000.

12. Bierce, Ambrose. *The Unabridged Devil's Dictionary.* Biên tập bởi David E. Schultz và S. T. Joshi. Athens: University of Georgia

Press, 2000.

13. Bodhi, Bhikkhu. *The Noble Eightfold Path: Way to the End of Suffering.* Seattle: BPS Pariyatti Editions, 2000.

14. Braitenberg, Valentino. *Vehicles: Experiments in Synthetic Psychology.* Cambridge, MA: MIT Press, 1984.

15. Brasil-Neto, Joaquim P., và cộng sự. "Focal Transcranial Magnetic Stimulation and Response Bias in a Forced-Choice Task." *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry 55* (1992): 964–966.

16. Burton, Robert. *The Anatomy of Melancholy.* Biên tập bởi Floyd Dell và Paul Jordan-Smith. New York: Tudor, 1927.

17. Cabanac, Michel. "Physiological Role of Pleasure." *Science 173* (1971): 1103–1107.

18. Calvin, John. *Institutes of the Christian Religion.* Dịch bởi Henry Beveridge. Grand Rapids, MI: Wm. B. Eerdmans, 1998.

19. Campbell, Robin. *Introduction to Letters from a Stoic.* London: Penguin, 1969.

20. Carpenter, William Benjamin. *Principles of Mental Psychology.* Tokyo: Maruzen, 1998.

21. Carus, Paul. *The Gospel of Buddha.* La Salle, IL: Open Court, 1894.

22. Cicero, Marcus Tullius. "Speech in Defence of Aulus Licinius Archias." Trong *Orations of Marcus Tullius Cicero.* Dịch bởi Charles Duke Yonge. Ấn bản hiệu đính. London: Colonial Press, 1900.

23. Clark, William R., và Michael Grunstein. *Are We Hardwired? The Role of Genes in Human Behavior.* New York: Oxford University Press, 2000.

24. Clarke, M. L. *The Roman Mind: Studies in the History of Thought from Cicero to Marcus Aurelius.* New York: W. W. Norton, 1968.

25. Colgan, Patrick. *Animal Motivation.* London: Chapman and Hall, 1989.

26. Cowen, Tyler. *What Price Fame?* Cambridge, MA: Harvard University Press, 2000.

27. Damasio, Antonio R. *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. New York: G. P. Putnam's Sons, 1994.

28. Dennett, Daniel C. *Consciousness Explained.* Boston: Little, Brown, 1991.

29. Dio Chrysostom. "The Eighth Discourse: Diogenes or on Virtue." In Dio Chrysostom. Quyển I. Dịch bởi J. W. Cohoon. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1961.

30. Dio Chrysostom. "The Ninth Discourse: Diogenes or the Isthmian Discourse." Trong Dio Chrysostom. Quyển I. Dịch bởi J. W. Cohoon. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1961.

31. Dio Chrysostom. "The Sixth Discourse: Diogenes, or on Tyranny." Trong Dio Chrysostom. Quyển I. Dịch bởi J. W. Cohoon. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1961.

32. Diogenes Laertius. "Antisthenes." Trong *Lives of Eminent Philosophers.* Quyển II. Dịch bởi R. D. Hicks. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1942.

33. Diogenes Laertius. "Diogenes." Trong *Lives of Eminent Philosophers.* Quyển II. Dịch bởi R. D. Hicks. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1942.

34. Diogenes Laertius. "Menedemus." Trong *Lives of Eminent Philosophers.* Quyển II. Dịch bởi R. D. Hicks. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1942.

35. Epictetus. *The Handbook (The Encheiridion).* Dịch bởi Nicholas White. Indianapolis: Hackett, 1983.

36. Epictetus. "Arrian's Discourses of Epictetus." Trong *The Stoic and Epicurean Philosophers.* Biên tập bởi Whitney J. Oates. New York: The Modern Library, 1940.

37. Epicurus. "Fragments: Remains Assigned to Certain Books." Trong *The Stoic and Epicurean Philosophers.* Biên tập bởi Whitney J. Oates. New York: The Modern Library, 1940.

38. Epictetus. "Fragments: Vatican Collection." Trong *The Stoic and Epicurean Philosophers.* Biên tập bởi Whitney J. Oates. New York: The Modern Library, 1940.

39. Epictetus. "Letter to Menoeceus." Trong *The Stoic and*

Epicurean Philosophers. Biên tập bởi Whitney J. Oates. New York: The Modern Library, 1940.

40. Feinberg, Todd E. *Altered Egos: How the Brain Creates the Self.* New York: Oxford University Press, 2001.

41. Foster, Lawrence. *Religion and Sexuality: The Shakers, the Mormons, and the Oneida Community.* Urbana: University of Illinois Press, 1984.

42. France, Peter. *Hermits: The Insights of Solitude.* London: Chatto and Windus, 1996.

43. Frankfurt, Harry G. "Necessity and Desire." Trong *The Importance of What We Care*

44. *About: Philosophical Essays.* Cambridge: Cambridge University Press, 1988.

45. Frederick, Shane, và George Loewenstein. "Hedonic Adaptation." Trong *Well-Being : The Foundations of Hedonic Psychology.* Biên tập bởi Daniel Kahneman, Ed Diener, và Norbert Schwarz. New York: Russell Sage Foundation, 1999.

46. Frijda, Nico H. "Emotions in Robots." Trong *Comparative Approaches to Cognitive Science.* Biên tập bởi Herbert L. Roitblat và Jean-Arcady Meyer. Cambridge, MA: MIT Press, 1995.

47. Gazzaniga, Michael S. "Brain Modularity: Towards a Philosophy of Conscious Experience." Trong *Consciousness in Contemporary Science.*Biên tập bởi A. J. Marcel và E. Bisiach. Oxford: Clarendon Press, 1988.

48. Gazzaniga, Michael S., và Joseph E. LeDoux. The Integrated Mind. New York: Plenum Press, 1978.

49. Gertner, Jon. "The Futile Pursuit of Happiness." *New York Times Magazine,* 7, tháng Chín 2003, 44–91.

50. Gilbert, Daniel T., và Timothy D. Wilson. "Miswanting: Some Problems in the Forecasting of Future Affective States." Trong *Feeling and Thinking : The Role of Affect in Social Cognition.* Biên tập bởi Joseph P. Forgas. New York: Cambridge University Press, 2000.

51. Giroux, Robert. Introduction to *The Seven Storey Mountain,* bởi

Thomas Merton. San Diego: Harcourt Brace, 1998.

52. Goldberg, Natalie. "Interview." Được đưa vào *Long Quiet Highway: A Memoir on Zen in America and the Writing Life.* Boulder, CO: Sounds True, 2000. Bản ghi âm.

53. Goldberg, Natalie. *Long Quiet Highway: Waking Up in America.* New York: Bantam, 1993.

54. Haggard, Patrick, và Martin Eimer. "On the Relation Between Brain Potentials and the Awareness of Voluntary Movements." *Experimental Brain Research 126* (1999): 128–133.

55. Hobbes, Thomas. *On the Citizen.* Biên tập và dịch bởi Richard Tuck và Michael Silverthorne. Cambridge: Cambridge University Press, 1998.

56. Hume, David. "An Enquiry Concerning the Principles of Morals." Trong *Enquiries: Concerning the Human Understanding và Concerning the Principles of Morals.* Biên tập bởi L. A. Selby- Bigge. Westport, CT: Greenwood Press, 1946.

57. Hume, David. *A Treatise of Human Nature.* Biên tập bởi David Fate Norton và Mary J. Norton. Oxford: Oxford University Press, 2000.

58. Huxley, Thomas Henry. "On the Hypothesis That Animals Are Automata, and Its History." Trong *Method and Results.* New York: D. Appleton, 1897.

59. James, William. *The Principles of Psychology.* Quyển II. New York: Dover, 1950.

60. John of the Cross, Saint. "Ascent of Mt. Carmel." Trong *The Collected Works of Saint John of the Cross.* Dịch bởi Kieran Kavanaugh và Otilio Rodriguez. Washington, D.C.: ICS Publications, 1991.

61. John of the Cross, Saint. "Sayings of Light and Love." Trong *The Collected Works of Saint John of the Cross.* Dịch bởi Kieran Kavanaugh và Otilio Rodriguez. Washington, D.C.: ICS Publications, 1991.

62. Johnson, Samuel. "The Rambler." *The Yale Edition of the Works of Samuel Johnson.* Quyển V. New Haven: Yale University Press, 1969.

63. Kahneman, Daniel. “Objective Happiness.” Trong *Well-Being : The Foundations of Hedonic Psychology.* Biên tập bởi Daniel Kahneman, Ed Diener, và Norbert Schwarz. New York: Russell Sage Foundation, 1999.

64. Kornfield, Jack. *After the Ecstasy, the Laundry: How the Heart Grows Wise on the Spiritual Path.* New York: Bantam, 2000.

65. Kraybill, Donald B. *The Riddle of Amish Culture.* Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2001.

66. Kraybill, Donald B., và Carl F. Bowman. *On the Backroad to Heaven: Old Order Hutterites, Mennonites, Amish, and Brethren.* Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2001.

67. La Rochefoucauld, François duc de. *Maxims.* Dịch bởi Leonard Tancock. London: Penguin, 1959.

68. Lão Tử. *Tao Te Ching.* Dịch bởi D. C. Lau. New York: Penguin, 1963.

69. *Laws of Manu.* Dịch bởi G. Bühler. Delhi: Motilal Banarsidass, 1964.

70. LeDoux, Joseph. *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life.* New York: Simon and Schuster, 1996.

71. Libet, Benjamin. “Do We Have Free Will?” Trong *The Volitional Brain: Towards a Neuroscience of Free Will.* Biên tập bởi Benjamin Libet, Anthony Freeman, và Keith Sutherland. Thorverton, UK: Imprint Academic, 1999.

72. *Love Lyrics of Ancient Egypt.* Dịch bởi Barbara Hughes Fowler. Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1994.

73. Magee, Bryan. *The Philosophy of Schopenhauer.* Oxford: Clarendon Press, 1983.

74. Marcus Aurelius. *Meditations.* Dịch bởi Maxwell Staniforth. London: Penguin, 1964.

75. McDannell, Colleen, và Bernhard Lang. *Heaven: A History.* New Haven: Yale University Press, 1988.

76. McFarland, David. “Opportunity Versus Goals in Robots,

Animals, and People." Trong *Comparative Approaches to Cognitive Science.* Biên tập bởi Herbert L. Roitblat và Jean-Arcady Meyer. Cambridge, MA: MIT Press, 1995.

77. McMurtry, Larry. *Walter Benjamin at the Dairy Queen: Reflections at Sixty and Beyond.* New York: Simon and Schuster, 1999.

78. Melville, Herman. "Billy Budd." Trong *Billy Budd và the Piazza Tales.* Garden City, NY: Doubleday, 1961.

79. Merton, Thomas. *The Seven Storey Mountain.* San Diego: Harcourt Brace, 1948.

80. Mill, John Stuart. On Liberty. Biên tập bởi Elizabeth Rapaport. Indianapolis: Hackett, 1978.

81. Mill, John Stuart. *Utilitarianism*. Biên tập bởi George Sher. Indianapolis: Hackett, 1979.

82. Minsky, Marvin. *The Society of Mind.* New York: Simon and Schuster, 1985.

83. Navia, Luis E. *Diogenes of Sinope: The Man in the Tub.* Westport, CT: Greenwood Press, 1998.

84. *New English Bible with the Apocrypha.* New York: Oxford University Press, 1961.

85. Nietzsche, Friedrich. *The Twilight of the Idols.* Dịch bởi Anthony M. Ludovici. New York: Russell and Russell, 1964.

86. Nisbett, Richard E., và Timothy DeCamp Wilson. "Telling More than We Can Know: Verbal Reports on Mental Processes." *Psychological Review 84* (tháng Năm 1977): 231–259.

87. Norris, Kathleen. *The Cloister Walk.* New York: Riverhead Books, 1996.

88. Olds, James. "Self-Stimulation of the Brain: Its Use to Study Local Effects of Hunger, Sex, and Drugs." *Science* 127 (14 tháng Hai 1958): 315–324.

89. Ornstein, Robert. *The Evolution of Consciousness: Of Darwin, Freud, and Cranial Fire: The Origins of the Way We Think.* New York: Prentice Hall, 1991.

90. Pascal, Blaise. *Pascal's Pensées.* New York: E. P. Dutton, 1958.

91. *Pinnacles of India's Past: Selections from the Rgveda.* Dịch bởi Walter H. Maurer. Philadelphia: John Benjamins, 1986.

92. Plato. Plato's Republic. Dịch bởi G. M. A. Grube. Indianapolis: Hackett, 1974.

93. Plato. "Symposium." Trong *The Portable Plato.* Dịch bởi Benjamin Jowett. New York: Penguin, 1948.

94. Plutarch. "Life of Demetrius." Trong *Plutarch's Lives.* Quyển V. Dịch bởi John Dryden. New York: Bigelow, Brown and Co., 1900.

95. *Qur'an: The Eternal Revelation Vouchsafed to Muhammad, the Seal of the Prophets.* Dịch bởi Muhammad Zafrulla Khan. New York: Olive Branch Press, 1997.

96. Reber, Arthur S. *Implicit Learning and Tacit Knowledge: An Essay on the Cognitive Unconscious.* New York: Oxford University Press, 1993.

97. Resnik, Michael D. *Choices: An Introduction to Decision Theory.* Minneapolis: University of Minnesota Press, 1987.

98. Richardson, Robert D. Henry Thoreau: *A Life of the Mind.* Berkeley: University of California Press, 1986.

99. Rosett, Claudia. "Turkmenbashi: Megalomaniac, Tyrant, and 'Ally.'" *Wall Street Journal,* 29, tháng Tám 2002, A12.

100. Russell, Bertrand. *Analysis of Mind.* London: George Allen and Unwin, 1921.

101. Russell, Bertrand. *Autobiography of Bertrand Russell: 1872–World War I.* New York: Bantam, 1968.

102. Sacks, Oliver. *The Man Who Mistook His Wife for a Hat and Other Clinical Tales.* New York: Summit, 1985.

103. Schoeck, Helmut. Envy: *A Theory of Social Behavior.* Dịch bởi Michael Glenny và Betty Ross. Indianapolis: Liberty Press, 1987.

104. Schopenhauer, Arthur. "Counsels and Maxims." Trong The Wisdom of Life và Counsels and Maxims. Dịch bởi T. Bailey Saunders. Amherst, NY: Prometheus, 1995.

105. Schopenhauer, Arthur. “The Wisdom of Life.” Trong *The Wisdom of Life và Counsels and Maxims.* Dịch bởi T. Bailey Saunders. Amherst, NY: Prometheus, 1995.

106. Schopenhauer, Arthur. *The World as Will and Representation.* Dịch bởi E. F. J. Payne. New York: Dover, 1969.

107. Schroeder, Timothy. *Three Faces of Desire.* New York: Oxford University Press, 2004.

108. Seneca. “On Anger.” Trong *Moral and Political Essays.* Dịch bởi John M. Cooper and J. F. Procopé. Cambridge: Cambridge University Press, 1995.

109. Seneca. “On the Happy Life.” Trong *Moral Essays.* Quyển II. Dịch bởi John W. Basore. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1932.

110. Seneca. “To Helvia on Consolation.” Trong *Moral Essays.* Quyển II. Dịch bởi John W. Basore. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1932.

111. Seneca. *Letters from a Stoic.* Dịch bởi Robin Campbell. London: Penguin, 1969.

112. Seneca. “On Tranquillity of Mind.” Trong *Moral Essays.* Quyển II. Dịch bởi John W. Basore. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1932.

113. Sextus Empiricus. “Against the Ethicists.” Trong *Sextus Empiricus.* Quyển III. Dịch bởi R. G. Bury. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1967.

114. Sextus Empiricus. “Outlines of Pyrrhonism.” Trong *Sextus Empiricus.* Quyển I. Dịch bởi R. G. Bury. Cambridge, MA.: Harvard University Press, 1967.

115. Spinoza, Benedictus de. *Ethics.* Oxford: Oxford University Press, 2000.

116. Stevens, John. *Three Zen Masters: Ikkyu, Hakuin, and Ryokan. New York: Kodansha International,* 1993.

117. Streitfeld, David. “The Yellowed Prose of Texas .” *Washington Post,* 6, tháng Tư 1999, C1.

118. Thomas, Edward J. *The Life of Buddha as Legend and History.* London: Routledge và Kegan Paul, 1949.

119. Thoreau, Henry D. "Life Without Principle." Trong *Thoreau: Walden and Other Writings.* New York: Bantam, 1962.

120. Thoreau, Henry D. *The Selected Journals of Henry David Thoreau.* Biên tập bởi Carl Bode. New York: New American Library, 1967.

121. Thoreau, Henry D. *The Thoughts of Thoreau.* Biên tập bởi Edwin Way Teale. New York: Dodd, Mead, 1962.

122. Thoreau, Henry D. "Walden." Trong *Walden and Resistance to Civil Government.* Tái bản lần thứ hai. Biên tập bởi William Rossi. New York: W. W. Norton, 1992.

123. Tkacik, Maureen. "Films, Rap Stars Inspire Kids." *Wall Street Journal,* 25, tháng Một, 2002, A1.

124. Tolstoy, Leo. "A Confession." Trong *A Confession, The Gospel in Brief, and What I Believe.* Dịch bởi Aylmer Maude. London: Oxford University Press, 1940.

125. Trollope, Anthony. *Autobiography.* London: Oxford University Press, 1974.

126. Twain, Mark [Samuel Clemens]. *Mark Twain's Notebook.* New York: Harper and Brothers, 1935.

127. Valenstein, Elliot S. *Brain Control: A Critical Examination of Brain Stimulation and Psychosurgery.* New York: John Wiley and Sons, 1973.

128. Wagner, Hugh. *The Psychobiology of Human Motivation.* London: Routledge, 1999.

129. Watson, Burton. *Introduction to The Zen Teachings of Master Lin- Chi.* Boston: Shambhala, 1993.

130. Watts, Alan W. *The Way of Zen.* New York: Vintage, 1989.

131. Wegner, Daniel M. *The Illusion of Conscious Will.* Cambridge, MA: MIT Press, 2002.

132. Wilson, Timothy D. *Strangers to Ourselves: Discovering the*

Adaptive Unconscious. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2002.

133. Winokur, Jon, ed. *The Portable Curmudgeon.* New York: New American Library, 1987.

134. Zajonc, Robert B. "Feeling and Thinking: Closing the Debate over the Independence of Affect." Trong *Feeling and Thinking : The Role of Affect in Social Cognition.* Biên tập bởi Joseph P. Forgas. New York: Cambridge University Press, 2000.

135. Thoreau, Henry D. "Feeling and Thinking: Preferences Need No Inferences." *American Psychologist* 35 (tháng Hai 1980): 151–175.